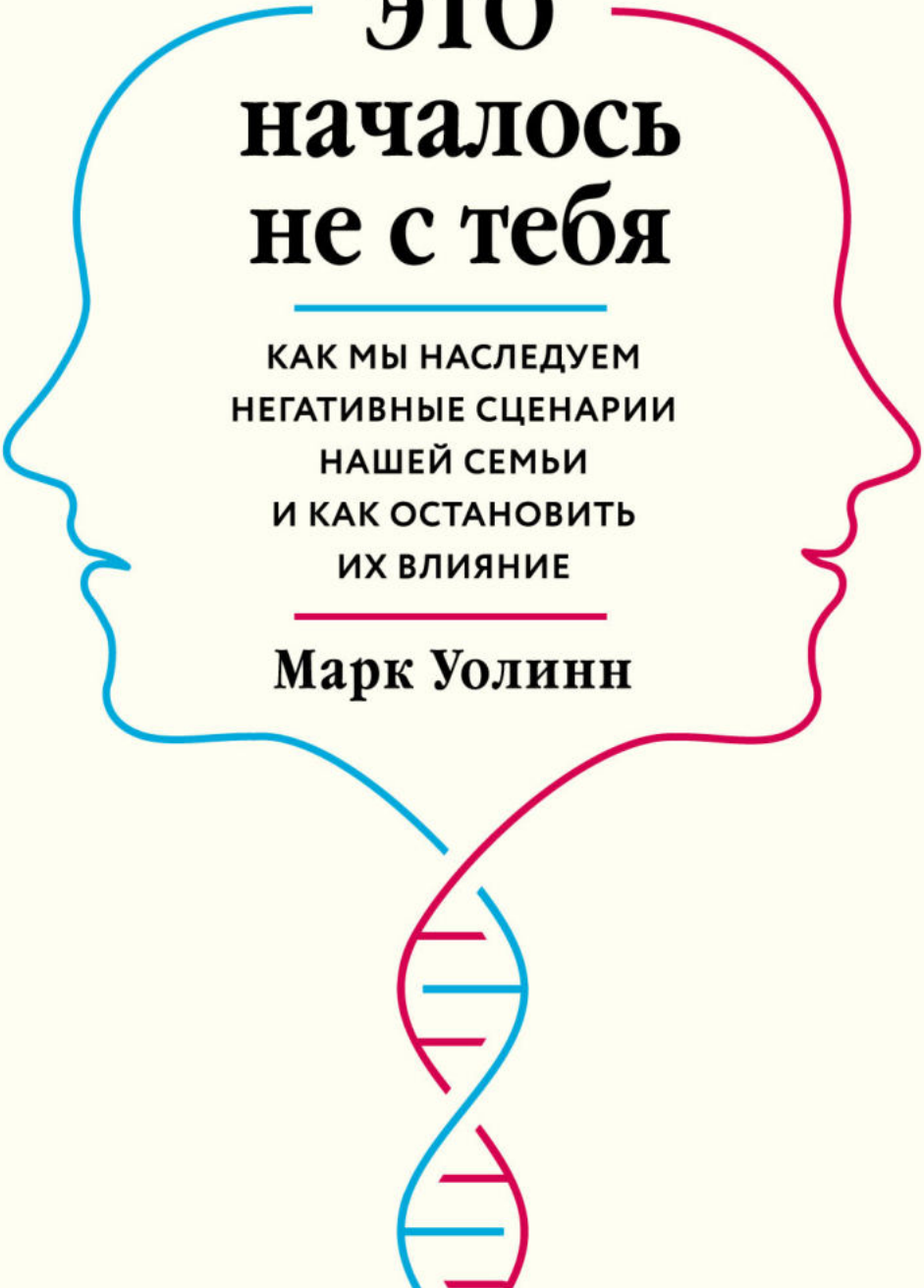
ЭТО началось не с тебя

КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ НАШЕЙ СЕМЬИ И КАК ОСТАНОВИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ

Марк Уолинн



Марк Уолинн

Это началось не с тебя

КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ
НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ НАШЕЙ СЕМЬИ
И КАК ОСТАНОВИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ

БОМБОРА™
Москва 2020

УДК 616.89
ББК 56.14
У63

Mark Wolynn
IT DIDN'T START WITH YOU

Copyright © 2016 by Mark Wolynn.
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Viking,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Уолинн, Марк.

У63 Это началось не с тебя : как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние / Марк Уолинн ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-102313-3

Душевная или физическая боль не возникает сама по себе и не всегда излечивается со временем. Ее корни могут лежать не в нашем жизненном опыте или в химическом дисбалансе мозга — а в жизни наших родителей, бабушек, дедушек и даже прадедушек. Последние научные исследования подтверждают то, что многие уже давно интуитивно понимают — травматический опыт может передаваться из поколения в поколение. В своей книге Марк Уолинн, ведущий специалист по работе с семейной травмой, предлагает техники, которые позволят выявить страхи и тревоги, отражающиеся в повседневных словах, поведении и физических симптомах. «Это началось не с тебя» — совершенно новый подход, который позволит преодолеть проблемы, преследующие вашу семью многие поколения.

Примеры, приведенные в данной книге, взяты из жизни реальных клиентов автора. В целях сохранения конфиденциальности все имена и обстоятельства были изменены. Любые сходства с реальными людьми случайны.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-102313-3

© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается моим родителям,
Марвину Уолину и Сандре Лазье Уолин-Миллер.
С благодарностью за все, что вы дали мне.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ
Тайный язык страха 11

ЧАСТЬ I
ПАУТИНА СЕМЕЙНЫХ ТРАВМ

ГЛАВА 1
Травмы: потерянные и найденные 29

ГЛАВА 2
Три поколения
общей семейной истории: тело семьи 41

ГЛАВА 3
Семейное сознание 63

ГЛАВА 4
Метод ключевого языка 81

ГЛАВА 5
Четыре сценария подсознания 90

ЧАСТЬ II
КАРТА КЛЮЧЕВОГО ЯЗЫКА

ГЛАВА 6
Ключевая жалоба 123

ГЛАВА 7
Ключевые описания 140

ГЛАВА 8
Ключевая фраза 151

ГЛАВА 9
Ключевая травма 175

ЧАСТЬ III

ПУТЬ К ВОССОЕДИНЕНИЮ

ГЛАВА 10
От понимания к интеграции 191

ГЛАВА 11
Ключевой язык разлуки 213

ГЛАВА 12
Ключевой язык взаимоотношений 232

ГЛАВА 13
Ключевой язык успеха 257

ГЛАВА 14
Ключевой язык исцеления 276

Благодарности 280

Глоссарий 283

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Список вопросов о семейной истории 284

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
Список вопросов о травмах в раннем детстве 285

Примечания 286

Алфавитный указатель 295

Кто смотрит наружу — видит лишь сны;
кто смотрит в себя — пробуждается.

Карл Юнг

ВВЕДЕНИЕ

Тайный язык страха

В темные времена глаз начинает видеть...

Теодор Рётке «В темные времена...»

Эта книга — результат целенаправленных усилий, заставивших меня обогнуть мир и вновь вернуться к своим корням и к профессиональной карьере, которую я представлял совсем иначе, когда мое путешествие начиналось. Более двадцати лет я работал с людьми, которые боролись с депрессией, тревогой, хроническими заболеваниями, фобиями, навязчивыми мыслями, ПТСР* и другими состояниями, подрывающими здоровье и силы человека. Многие из них приходили ко мне разочарованными и надломленными после долгих лет психотерапии, медикаментозного и других методов лечения, которые так и не выявили источник проявлявшихся симптомов и не облегчили их страданий.

Из опыта, полученного во время профессионального обучения и клинической практики, я понял, что ответ может лежать не столько в собственной истории жизни, сколько

* ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство — психическое расстройство, которое возникает как последующая реакция на физическую или психическую травму, когда непосредственное стрессовое воздействие травмы уже закончилось. Проявляется страхом, угнетенным состоянием духа, депрессией, замкнутостью. (*Прим. перев.*)

в жизнях наших родителей, дедушек и бабушек, и даже прадедушек и прабабушек. Последние научные исследования, которые теперь широко освещены в печати, также говорят нам, что эффект от травматического события в жизни может передаваться от одного поколения к другому. Подобное явление мы сейчас называем наследственной семейной травмой, и факты подтверждают, что это вполне реальный феномен. Боль не всегда проходит сама по себе или излечивается со временем. Даже если человек, переживший первичную травму, умер, даже если его история спрятана за годами молчания, какие-то фрагменты его жизненного опыта, воспоминаний, ощущений могут продолжать жить, как бы протягиваясь из прошлого, чтобы найти решение в умах и телах тех, кто живет сейчас.

Данная книга — синтез эмпирических наблюдений, которые я сделал во время работы в Институте семейной констелляции* в Сан-Франциско, и последних открытий нейронаук, эпигенетики** и языкознания. В ней также нашли отражение некоторые моменты моего профессионального обучения у Берта Хеллингера, известного немецкого психотерапевта, чей

---

* Констелляция — групповой метод психологической работы, с помощью которого можно проявить скрытую динамику любой ситуации, расставив для взаимодействия внутри терапии заместителей ее реальных участников. Это уникальный психологический инструмент работы с трансгенерационным синдромом — проблемой, передающейся в роду из поколения в поколение. Это метод работы с «бессознательным рода», с его памятью. (*Прим. перев.)*

** Эпигенетка — относительно новая наука, напрямую связанная с генетикой. Ее называют одним из наиболее важных биологических открытий с момента обнаружения ДНК. Раньше считалось, что набор генов, с которым мы рождаемся, необратимо определяет нашу жизнь. Однако теперь известно, что гены можно «включать» и «выключать», а также добиться их большей или меньшей экспрессии под воздействием различных факторов образа жизни. (*Прим. перев.)*

метод семейной терапии показывает, какой физиологический и психологический эффект оказывает наследственная семейная травма на множество последующих поколений.

Большое внимание в книге уделяется определению наследственных семейных паттернов* — страхов, чувств и типов поведения, которые мы неосознанно усвоили и которые из поколения в поколение поддерживают наш цикл страданий. И, конечно, тому, как наконец прервать его, — это и является сутью моей работы. Вы, как и я, сможете увидеть, что многие из этих паттернов не принадлежат нам; они просто были заимствованы у других членов семейного дерева. Почему это так? Я глубоко убежден, что история, которая скрыта в семье, наконец должна выйти на свет. Разрешите мне поделиться с вами своей.

Я никогда не ставил себе цели создать собственный метод преодоления тревоги и страхов. Все началось с того дня, когда я стал терять зрение. Меня накрыла первая в жизни глазная мигрень. Сильной физической боли я не испытывал — это был просто циклон темного ужаса, в котором мои глаза вдруг обложило мглой. Мне было тридцать четыре. Я находился в своем офисе и стал натыкаться на предметы, так как меня накрыла темнота. Я нащупал телефон на письменном столе и кнопки на нем и набрал 911. «Скорая» сказала, что они скоро приедут.

Обычно глазная мигрень не представляет особой опасности. Зрение затуманивается, но где-то через час все приходит

---

* Паттерн (от англ. *pattern* — образец, шаблон) — в психологии **определенный набор поведенческих реакций на определенную ситуацию,** закрепленных в поведении человека. **Паттерны формируются** в процессе обучения и воспитания. По сути, они представляют собой конкретные шаблоны общения с внешним миром, сознательные и бессознательные. (*Прим. перев.*)

в норму. Просто, когда такое случается неожиданно, человек обычно не знает этого. Однако для меня глазная мигрень стала только началом. В течение нескольких последующих недель зрение в левом глазу начало пропадать. Вскоре лица и дорожные знаки стали для меня лишь серой пеленой.

Доктора сказали мне, что у меня была центральная серозная ретинопатия — заболевание без возможности лечения, так как причина его неизвестна. За сетчаткой глаза скапливается жидкость, затем вытекает, повреждая ткани и снижая остроту зрения. Некоторые, а точнее 5% людей с хронической формой заболевания, которая была и у меня, по-настоящему ослепли. Мне сказали, что болезнь развивается таким образом, что скоро оба моих глаза станут видеть хуже. Это было лишь делом времени.

Доктора не могли объяснить, что явилось причиной потери зрения и что могло вернуть его. Все, что пробовал я сам, — витамины, соковые диеты, хилерские практики*, — казалось, только ухудшало мое состояние. Я был растерян. Мой самый жуткий страх стал реальным, и я был бессилен что-либо сделать. Слепой, не в состоянии заботиться о себе самостоятельно, одинокий — я не выдержу. Моя жизнь будет разрушена. Я потеряю волю к жизни.

В голове я вновь и вновь прокручивал этот сценарий. Чем больше я думал об этом, тем сильнее чувство беспомощности укоренялось в теле. Меня засасывало все глубже. Всякий раз,

---

* Хилерство — (от англ. *heal* — исцелять) термин изначально использовался для обозначения целителей на Филиппинах, обладающих, согласно местным преданиям, способностью проводить операции без использования хирургических инструментов. Затем он получил более широкое значение и используется для обозначения альтернативных практик лечения различных заболеваний. Современная классическая медицина хилерство не признаёт, и в ряде стран такие методы лечения считаются мошенничеством. (*Прим. пер*ев.)

когда я пытался вытащить себя из этого состояния, мысли возвращались к образам одинокого, беспомощного и раздавленного меня. Я не знал тогда, что слова «одинокий», «беспомощный», «раздавленный» являлись частью моего языка страха. Они были отражением тех травматических эпизодов, которые имели место в истории моей семьи еще до того, как я был рожден. Неукрощенные и необузданные, эти слова кружились в моей голове и сотрясали тело.

Я гадал: что дало моим мыслям такую силу? У других людей случались беды пострашнее моей, но они не опускались до такого состояния. Что особенного было во мне и так глубоко укоренилось в моем страхе? Прошли годы, прежде чем я смог ответить на этот вопрос.

А тогда все, что я смог сделать — это уехать. Я порвал близкие отношения, оставил семью, бизнес, родной город — все, что я знал. Я не мог найти ответ в том мире, частью которого являлся, — мире, где так много людей, казалось, были потеряны и несчастны. У меня были лишь вопросы и отсутствие желания продолжать жить прежней жизнью. Я передал свой бизнес (успешную компанию по организации мероприятий) кому-то, кого едва знал, и уехал на Восток — так далеко, как только мог, пока наконец не достиг Юго-Восточной Азии. Я хотел излечиться. Только не имел понятия, каким образом.

Я читал книги и занимался с учителями, которые их писали. Как только слышал о ком-то, кто мог бы помочь мне — будь то старая женщина в хижине или смеющийся человек в робе, — я ехал туда. Участвовал в различных курсах обучения и пел мантры с гуру. Один из них как-то сказал, что хотел бы окружить себя только «находителями». Искатели, сказал он, так и остаются искателями — они в постоянном поиске.

И я захотел стать «находителем» — тем, кто находит. Каждый день я часами медитировал и постился по несколько дней

подряд. Заваривал травы и вел непримиримую борьбу с токсинами, которые, как мне казалось, наводнили ткани моего тела. И тем не менее зрение продолжало ухудшаться, а депрессия — углубляться.

Я не понимал тогда, что, сопротивляясь переживанию чего-то болезненного, мы тем самым продлеваем ту боль, которую как раз пытаемся избежать. Делать так — значит продлевать страдание. Есть еще кое-что относительно характера наших поисков, и оно не дает нам найти то, что мы ищем. Если мы постоянно смотрим вокруг себя, мы можем просмотреть тот момент, когда достигнем цели. Внутри нас может происходить что-то очень важное, но если мы не настроены на это, то можем пропустить.

«Чего ты не хочешь видеть?» — раз за разом спрашивали хилеры, побуждая меня заглянуть глубже в себя. Но как я мог знать это? Тогда я блуждал в темноте.

Один гуру из Индонезии открыл для меня больше, чем другие, когда однажды спросил: «Кем вы себя считаете, если думаете, что у вас не должно быть проблем со зрением?» А затем продолжил: «Возможно, уши Йохана не слышат так же хорошо, как уши Герхарда, а легкие Элизы не столь сильны, как легкие Герты. А Дитрих не так быстро ходит, как Себастьян». (На этой программе все были из Германии или из Голландии, и у всех, кажется, было какое-то заболевание.) И вдруг что-то для меня открылось. Он был прав. Кто я такой, чтобы не иметь проблем со зрением? Для меня было самонадеянно спорить с реальностью. Нравится мне это или нет, моя сетчатка иссечена рубцами, а зрение стало плохим. И неожиданно я — то самое «я», спрятанное глубоко под всеми чувствами, — вдруг стало успокаиваться. Вне зависимости от того, какие у меня глаза. Боль и отчаяние вдруг перестали быть довлеющим фактором моего самоощущения.

Чтобы мы закрепили полученные знания, этот самый гуру заставил нас провести семьдесят два часа — три дня и три ночи — с завязанными глазами и заткнутыми ушами в медитации на маленькой подушечке. Без сна, не поднимаясь, не ложась, без разговоров. Если нужно было в туалет, поднимали руку, и тебя провожали на улицу, где для этого находилась дырка в земле.

Целью такого безумия было одно — непосредственно осознать сумасшествие разума через наблюдение за ним. Я увидел, как мой разум постоянно провоцирует меня, прокручивая самые худшие сценарии событий, и обманывает, предлагая поверить в то, что если я буду достаточно сильно волноваться по всем этим поводам, то смогу тем самым изолировать себя от того, чего так боюсь.

После такого опыта и еще нескольких подобных мое внутреннее зрение начало потихоньку проясняться. Однако состояние глаз оставалось без изменений; слезоточивость и отслоение сетчатки продолжались. Проблема со зрением оказалась многоуровневой метафорой. В конце концов, я осознал, что дело не столько в том, насколько хорошо я вижу, сколько в том, каким образом я смотрю на вещи. Но на поправку я пошел не тогда.

Только на третий год того, что я сейчас называю своим «квестом в поисках зрения», я нашел то, что искал. К тому времени я уже много медитировал. Депрессия практически ушла. Я мог проводить бесчисленное количество часов в молчании, наедине со своим дыханием и телесными ощущениями. Это было самое легкое.

Однажды я стоял в очереди в ожидании *сатсанга* — встречи с духовным учителем — несколько часов. На мне было белое одеяние, которое надевают все стоящие в храме. Подошла моя очередь. Я ждал, что мастер оценит мою преданность и самоотверженность. Вместо этого он посмотрел сквозь меня

и увидел то, чего я видеть не мог. «Езжай домой, — сказал он. — И позвони матери и отцу».

Что? Я рассвирепел. Меня потряхивало от гнева. Конечно же, он неверно прочитал меня. Я больше не нуждался в своих родителях. Я вырос. Я порвал с ними давным-давно и поменял их на гораздо лучших — духовных родителей, всех тех учителей, гуру, мудрых мужчин и женщин, которые вели меня к следующему уровню просветления. Более того, имея за плечами несколько лет неудачной терапии, с битьем подушек и разрыванием на кусочки картонных чучел своих родителей, я верил, что уже «исцелил» свои взаимоотношения с ними. И я решил игнорировать полученный совет.

Однако что-то зацепило меня. Я не смог до конца отпустить то, что он мне сказал. Постепенно я начал понимать, что любой опыт является полезным. Все, что с нами происходит, несет свой смысл вне зависимости от того, понимаем мы его или нет. Все, что случается в нашей жизни, в конце концов ведет нас к чему-то.

Тем не менее я решил не касаться своих представлений о том, кто я есть. Для этого мне достаточно было уцепиться за мысль о том, что я — человек, продвинутый в медитации. Затем я стал искать другого духовного учителя — такого, который, как я верил, расставит все по своим местам. Этот человек наполнял сотни людей в день своей божественной любовью. Конечно же, он увидит, какой я глубоко духовный; именно таким я себя тогда представлял. И вновь я прождал в очереди весь день, и она подошла. Я стоял впереди всех. Тогда это произошло. Опять. Те же слова. «Позвони родителям. Езжай домой и примирись с ними».

В этот раз я услышал, что мне сказали.

Великие учителя знают. По-настоящему великих учителей не заботит, веришь ли ты в их учения или нет. Они дают тебе

правду, а затем оставляют наедине с самим собой, чтобы ты нашел собственную истину. Писатель Адам Гопник в своей книге «Сквозь детскую калитку»* говорит о разнице между гуру и учителями: «Гуру дает нам себя самого, а затем свою систему. Учитель дает нам учение, а затем себя».

Великие учителя понимают, что то, откуда мы пришли, влияет на то, куда мы идем, и что неразрешенный груз прошлого влияет на настоящее. Они знают, что родители — важны, вне зависимости от того, были они хорошими или нет. Обойти это нельзя. История семьи — наша история тоже. Нравится нам это или нет, она живет в нас.

Какими бы ни были отношения, родителей невозможно стереть или вырвать из памяти. Они есть в нас, а мы — часть их, даже если никогда не виделись с ними. Отвергая их, мы лишь дальше отходим от себя и увеличиваем страдания. Оба учителя смогли это увидеть. Я — не смог. Моя слепота была и буквальной, и фигуральной. Теперь я начал потихоньку просыпаться, понимая, что дома я оставил полную неразбериху.

Годами я довольно жестко судил о своих родителях. Я представлял себе, что я эффективнее, гораздо чувствительнее и человечнее, нежели они. Я винил их за все плохое в своей жизни. Теперь я должен был вернуться к ним и восстановить то, чего мне недоставало — восприимчивость. Я начал понимать, что моя способность принимать любовь от других была связана с тем, как я принимаю любовь от своей матери.

Я понимал, что принять ее любовь будет трудным испытанием. У меня был настолько глубокий разрыв с матерью, что, когда она обнимала меня, я воспринимал это как медвежий капкан. Мое тело автоматически деревенело, как будто формируя панцирь, сквозь который она не могла бы пробраться. Эта

* Through the Children's Gate: A Home in New York.

внутренняя рана наложила отпечаток на каждый аспект моей жизни — особенно на способность быть открытым в личных отношениях.

Мать и я могли не разговаривать месяцами. А когда говорили, я находил способ или через слова, или через язык тела, выражавший оборону, свести на нет те теплые чувства, которые она проявляла по отношению ко мне. Я держался холодно и отстраненно. Одновременно я обвинял ее в том, что она не в состоянии услышать и понять меня.

С твердым намерением восстановить порванные отношения я забронировал билеты домой в Питтсбург. Я шел по дороге и почувствовал в груди напряжение. Я отнюдь не был уверен, что наши отношения можно восстановить; внутри меня бурлили различные чувства. Я готовил себя к худшему, проигрывая в уме возможные сценарии: она меня обнимет, а я, желая расслабиться в ее руках, сделаю как раз противоположное. Я задеревенею.

В принципе это и произошло. С трудом дыша, я едва вытерпел ее объятия. Однако попросил ее, чтобы она продолжила обнимать меня. Я хотел понять изнутри сопротивление моего тела, где именно я напрягался, какие ощущения возникали, как я закрываюсь от нее. Информация для меня не была новой. Я видел, как этот паттерн проявлялся и в моих личных отношениях. Только на сей раз я не уходил от него. Мой план был — залечить рану в самом ее источнике.

Чем дольше она обнимала меня, тем больше мне казалось, что я взорвусь. Это было даже физически больно. Боль превращалась в онемение, а онемение — в боль. Затем, по прошествии многих-многих минут, наконец что-то поддалось. Грудь и живот начали дрожать мелкой дрожью. Я начал расслабляться, и в течение следующих недель напряжение начало уходить.

В одном из многих разговоров, которые происходили в то время, практически случайно она рассказала мне об одном происшествии, которое произошло, когда я был маленьким. Ее должны были госпитализировать на три недели, ей предстояла операция на желчном пузыре. Получив эту информацию, я начал сопоставлять, что происходило внутри меня. Где-то в возрасте двух лет — именно тогда нас с матерью разделили — в моем теле начало появляться какое-то смутное напряжение. Когда мама вернулась, я перестал доверять ее заботе. Перестал воспринимать ее. Я стал отталкивать ее и продолжал это делать на протяжении последующих тридцати лет.

Другое событие в ранние годы моей жизни, вероятно, также повлияло на страх, что жизнь может быть внезапно разрушена. Мать рассказала мне, что у нее были трудные роды, и во время них доктор использовал щипцы. В результате я родился с множественными синяками и частично сплющенным черепом, что довольно обыденно для родов с применением щипцов. Мать с сожалением поведала мне, что я выглядел так, что ей даже было трудно в первый раз взять меня на руки. Ее история нашла во мне отклик и помогла объяснить чувство, что я «раздавлен», жившее где-то глубоко внутри меня. Особенно травматические воспоминания, заложенные при моем рождении, давали себя знать, когда я «рождал» новый проект или представлял его перед аудиторией. Только одно понимание этого вернуло мир в моей душе. Также это неожиданно сблизило нас с матерью.

> Все, что с нами происходит, несет свой смысл, вне зависимости от того понимаем мы его или нет. Все, что случается в нашей жизни, в конце концов, ведет нас к чему-то.

Налаживая отношения с ней, я начал строить заново свои взаимоотношения и с отцом. Он жил один в маленькой, захудалой квартирке — той же, в которой поселился после развода

(мне тогда было тринадцать). Мой отец, в прошлом солдат морской пехоты и строительный рабочий, даже не озаботился приведением в порядок собственного жилища. Старые инструменты, болты, шурупы, гвозди, мотки проводов и изоленты валялись по всем комнатам и коридорам — так же, как и много лет назад. Когда мы стояли посреди этого моря ржавого железа и стали, я сказал ему, что соскучился по нему. Казалось, что слова растворились в пустоте. Он не знал, что с ними делать.

Я всегда жаждал близких отношений с отцом, но ни он, ни я не знали, как позволить этому случиться. Однако на сей раз мы продолжили разговор. Я сказал ему, что люблю его и что он был хорошим отцом. Я поделился с ним воспоминаниями о том, что он делал для меня, когда я был маленьким. Я чувствовал, что он вслушивается в то, что я говорил ему, хотя его действия — пожимание плеч, попытка сменить тему — вроде бы свидетельствовали об обратном. Потребовались многие недели разговоров и обмена воспоминаниями. Как-то раз за обедом он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Я никогда не думал, что ты любишь меня». У меня перехватило дыхание. Стало очевидно, какая огромная боль переполняла каждого из нас. В этот момент что-то переломилось. Открылись наши сердца. Иногда в сердце что-то должно переломиться, прежде чем оно откроется. В конце концов, мы начали проявлять свою любовь по отношению друг к другу. Теперь я видел результаты того, что я поверил словам своих духовных учителей и вернулся домой, чтобы исцелить отношения с родителями.

Впервые, сколько себя помнил, я разрешил себе принимать любовь и заботу своих родителей — и не ту, которую я когда-то от них ждал, а ту, которую они были в состоянии мне дать. Что-то во мне открылось. Не имело значения, насколько сильно они любили меня. Важным стало, как я получал то, что

они могли дать. Они остались прежними, какими были всегда. Изменения произошли во мне. Я возвращался к тому чувству любви, которое должен был чувствовать тогда, в детстве, до того, как разрушилась моя связь с матерью.

Ранняя разлука с ней, вместе с другими травмами, которые я унаследовал из семейной истории (особенно тот факт, что три моих деда потеряли матерей в раннем детстве, а прабабушка лишилась отца в младенчестве, а вместе с ним и львиной доли внимания матери, которая была погружена в свое горе), и сформировали мой тайный язык страха. Такие слова, как «один», «беспомощный», «раздавлен» и все сопутствующие им чувства, наконец стали терять свою силу и больше не сбивали меня с пути. Мне подарили новую жизнь, и нынешние отношения с родителями составляли ее значительную часть.

За несколько месяцев я восстановил нежные отношения с матерью. Ее любовь, когда-то казавшаяся назойливой и раздражающей, теперь успокаивала и прибавляла сил. Мне повезло, что еще шестнадцать лет я наслаждался близкими отношениями с отцом. Страдая от старческой деменции в последние четыре года своей жизни, он преподал мне, наверное, самый значительный урок открытости и любви в моей жизни. Мы встречались там, за гранью мысли и ума, где существовала только глубочайшая любовь.

Во время путешествий я встречал много великих учителей. Оборачиваясь назад, я понимаю, что мой глаз — изможденный, проблемный, рождавший ужас глаз — заставил меня проехать полмира, вернуться к родителям, пройти через трясину семейных травм и наконец вернуться к собственному сердцу. Он, бесспорно, был самым великим моим учителем.

Где-то на этом пути я даже перестал думать о своем глазе и беспокоиться, улучшается его состояние или нет. Я больше не ждал, что ясное зрение вернется ко мне. Каким-то образом

это перестало быть важным. Однако вскоре после описанных событий зрение начало возвращаться ко мне. Я не ожидал этого. Мне даже не было это нужно. Я научился чувствовать себя полноценно вне зависимости от своих глаз.

Сегодня мое зрение 20/20, хотя офтальмолог утверждает, что с тем количеством шрамов, которое есть на моей сетчатке, я не должен видеть вообще. Он только качает головой и рассуждает о том, что, наверное, световой сигнал каким-то образом отражается и обходит центральную фовеолярную зону сетчатки. Так же как и в большинстве историй об исцелении и трансформации, то, что казалось суровым испытанием, на деле было скрытой милостью Божией. По иронии судьбы, обшарив самые дальние уголки планеты в поисках ответов, я нашел самый главный источник исцеления внутри себя, он только и ждал, когда его откроют.

В конечном счете исцеление — результат внутренней работы. Спасибо моим учителям за то, что они вернули меня домой, к родителям и к самому себе. Я открыл для себя историю своей семьи, и это принесло мир моей душе. В знак благодарности и из чувства вновь обретенной свободы я сделал своей миссией — помогать другим открывать для себя такую же свободу.

Так получилось, что в мир психологии я вошел через слово. Будучи сначала студентом, а затем и клиницистом, меня мало занимали тесты и теории, а также модели поведения. Вместо них я вслушивался в язык. Я разработал свои техники слушания и учился слышать то, что люди говорили на самом деле — в своих жалобах, в повторявшихся историях. Я научился помогать им вычленять определенные слова, которые вели к источнику их боли. Хотя некоторые теоретики утверждают, что язык не участвует при формировании образа травматического эпизода, я самолично вновь и вновь убеждался,

что язык никуда не пропадает. Он блуждает в областях бессознательного и ждет, когда его услышат.

То, что язык для меня является действенным инструментом исцеления, неудивительно. Насколько я могу вспомнить, язык всегда был моим учителем и способом организовывать и понимать мир. Еще подростком я начал писать стихи и готов был бросить все (ну или почти все), почувствовав, как рождается и требует выхода новая волна языкового самовыражения. Я знаю, что если я подчинюсь этому порыву, то на другом конце его лежит уникальная информация, которая могла бы не открыться мне другим способом. Так для меня на собственном пути было важно увидеть слова «один», «беспомощный», «раздавлен».

Во многом исцеление от психологической травмы сродни написанию стихотворения. И то и другое требует точного момента времени, точных слов и точного образа. Когда все эти элементы выстраиваются в верной последовательности, нечто очень важное приходит в движение и даже ощущается в теле. Чтобы исцелиться, движение должно быть точно размерено. Если мы слишком быстро придем к образу, то можем не зацепить его корень. Если слова, несущие нам успокоение, придут слишком быстро, мы можем оказаться не готовы воспринять их. Если слова будут неточны, мы можем их не услышать или не соотнесем себя с ними.

В ходе своей деятельности в качестве наставника, а затем и ведущего семинаров, я объединил аналитическую информацию и методы, полученные при обучении в сфере психологии наследственных семейных травм, со своими знаниями о важности роли языка. Я называю этот подход *методом ключевого языка*. С помощью специальных вопросов я помогаю людям добраться до главной причины, лежащей в основе их физических и эмоциональных симптомов, причины, которая удержи-

вает их в этой трясине. Применяя данный метод, я наблюдал, как глубоко укоренившиеся паттерны депрессии, тревоги, пустоты изменялись в свете внезапного озарения.

Локомотивом в этом странствии является язык — глубоко запрятанный язык наших страхов и тревог. Очень возможно, что он жил в нас всю жизнь. Возможно, он возник еще у родителей или даже многие поколения назад, у бабушек и дедушек. Наш истинный язык хочет быть услышанным. Если мы последуем за ним и услышим его истинную историю, он сможет растворить все наши самые глубокие страхи.

На этом пути мы можем встретить членов семьи, как известных, так и малознакомых. Некоторые из них мертвы уже много лет. Некоторые могут быть даже не такими близкими родственниками, но их страдания или их жестокость могли изменить судьбу нашей семьи. Мы можем даже обнаружить один-два секрета в давно погребенных историях. Но вне зависимости от того, куда заведет нас исследование, мой опыт говорит, что мы прибудем в новое место жизни, в наших телах появится больше свободы и мы будем способны пребывать в мире с самими собой.

В книге я привожу истории людей, с которыми работал на своих семинарах, тренингах и в индивидуальных сессиях. Обстоятельства этих историй реальны, но, уважая их право на конфиденциальность, я изменил имена и некоторые узнаваемые черты. Я глубоко признателен им за возможность поделиться их тайным языком страхов, за их доверие ко мне и за то, что они позволили мне услышать то важное, что скрывалось за словами.

ЧАСТЬ I

ПАУТИНА СЕМЕЙНЫХ ТРАВМ

ГЛАВА 1

Травмы: потерянные и найденные

Прошлое никогда не умирает. Оно даже не прошлое.

Уильям Фолкнер.
«Реквием по монахине»

Особенность травмы, которая известна многим, — неспособность выразить словами, что же конкретно происходит с нами. Она убедительно подтверждена многими документальными доказательствами. Мы не только не находим слов, но и еще что-то случается и с нашей памятью. Во время травмирующего инцидента мыслительные процессы могут быть настолько дезорганизованы и рассредоточены, что мы можем даже не ассоциировать воспоминания с определенным событием. Фрагменты воспоминаний, разбросанные в виде образов, телесных ощущений и слов, хранятся в нашем бессознательном и, спустя время, могут быть активированы чем-то, что хотя бы отдаленно напоминает пережитое. Когда что-то пробуждает их, как будто нажали невидимую кнопку перемотки, в повседневной жизни начинают воспроизводиться какие-то проявления травмы. Бессознательно мы можем реагировать на определенных людей, события или ситуации тем или иным знакомым способом, который перекликается с прошлым.

Зигмунд Фрейд открыл этот паттерн более ста лет назад. Реконструкция травмы, или «навязчивое повторение», как назвал ее Фрейд, — это попытка бессознательного вновь проиграть то, что когда-то осталось нерешенным, чтобы «сделать все правильно». Бессознательное стремление переживать прошлые события может быть одним из механизмов, действующих в случаях, когда в семьях на протяжении нескольких поколений повторяются нерешенные травмы.

Современник Фрейда, Карл Юнг, также считал, что все, оказавшееся в бессознательном, не исчезает, но скорее проявляет себя в жизни как фатум или судьба. Все, что не является сознательным, говорил он, далее переживается как фатум. Другими словами, мы стремимся повторять бессознательные паттерны поведения до тех пор, пока не привнесем в них свет осознанности. И Юнг, и Фрейд подчеркивали: все, что нам слишком трудно переработать, само по себе не исчезает, а сохраняется в нашем бессознательном.

Фрейд и Юнг замечали, как фрагменты блокированного, подавленного или вытесненного жизненного опыта проявляют себя в словах, жестах и поведении пациентов. В последующие десятилетия терапевты искали подсказки в виде оговорок, особенностей поведения или образов сновидений, надеясь, что они прольют свет на неизъяснимые и немыслимые области жизни их пациентов.

Недавние успехи технологий построения и обработки изображений позволили исследователям раскрыть, как функции мозга и тела «дают осечку» или надламываются во время сокрушительных переживаний. Бессель ван дер Колк — голландский психиатр, известный своими исследованиями посттравматического стресса. Он говорит, что во время травмирующего эпизода речевой центр блокируется, так же как и префронтальная кора головного мозга — та часть мозга, ко-

торая отвечает за переживание настоящего момента. Он описывает такое состояние как бессловесный ужас, при котором теряются все слова, что типично, когда нейронные проводящие пути головного мозга, ответственные за память, заторможены в моменты угрозы или опасности. «Когда человек вновь переживает свой травмирующий опыт, — говорит он, — это оказывает повреждающее воздействие на лобные доли головного мозга. В результате ему трудно думать и говорить. Он уже не способен объяснить самому себе или кому-то другому, что в точности происходит» (1).

Реконструкция травмы, или «навязчивое повторение», как назвал ее Фрейд, — это попытка бессознательного вновь проиграть то, что когда-то осталось нерешенным, чтобы «сделать все правильно».

Все же это не абсолютная тишина: слова, образы и импульсы, которые распались на фрагменты после травмирующего инцидента, возрождаются и формируют тайный язык страданий, который мы несем в себе. Ничто не теряется. Куски нашего опыта были просто направлены по другим маршрутам. Появляющиеся сейчас тенденции в психотерапии начинают смотреть за пределы личной травмы одного человека и обращают внимание на травмирующие события в семье и социальной истории, чтобы увидеть картину в целом. Трагедии, различные по своему типу и интенсивности (например, отказ от ребенка, самоубийство, война или же ранняя смерть кого-то из родителей, брата или сестры, или собственного ребенка) вызывают ударные волны горя и боли, передающиеся от одного поколения к другому. Недавние открытия в области молекулярной биологии, эпигенетики и психологии развития подчеркивают важность исследования по меньшей мере трех поколений фамильной истории для того, чтобы понять механизм, лежащий в основе повторяющихся травматических паттернов и страданий.

Следующая история дает нам яркий пример. Когда я впервые увидел Джесси, он практически не спал ночами уже более года. Бессонница явно выдавала себя темными кругами под глазами, но пустой взгляд заставлял предположить, что за этим лежит нечто большее. Джесси было всего двадцать, но выглядел он на десять лет старше. Он упал на софу в моем кабинете так, словно его ноги уже не держали вес тела.

Джесси рассказал, что он был перспективным спортсменом и круглым отличником, но из-за постоянной бессонницы все больше погружался в депрессию и отчаяние. В результате он ушел из колледжа и лишился стипендии, за которую в свое время так боролся. Он отчаянно нуждался в помощи, чтобы вернуться в прежнюю жизненную колею. За последние три года он побывал у трех докторов, двух психологов и натуропата*, лежал в клинике сна. Ни один из них не дал ему ни понимания происходящего, ни помощи. Джесси, глядя в пол, сказал, что он просто на краю.

Когда я спросил, есть ли у него самого какие-либо идеи относительно того, что вызвало бессонницу, он покачал головой. Сон обычно всегда приходил к нему быстро. Но вот, отпраздновав свой девятнадцатый день рождения, он внезапно проснулся в 3.30 утра. Его колотил озноб, он дрожал и не мог согреться никакими способами. Спустя три часа Джесси, укрытый несколькими одеялами, по-прежнему не спал. Он не только испытывал холод и усталость, его охватил необъяснимый страх, которого он никогда не испытывал прежде. Он боялся, что если заснет, то случится нечто ужасное. «*Если*

---

* Натуропат — врач, лечащий естественными (не создаваемыми синтетически) лекарственными средствами: настоями и отварами трав, цветочной пыльцой и пр. **Натуропатия**, или природная медицина, — подход, альтернативный традиционной медицине, в основе которого лежит постулат о **заложенных в человека с рождения возможностях самоизлечения и оздоровления.** (*Прим. пер*ев.)

я засну, я больше никогда не проснусь». Каждый раз, когда начинал засыпать, он вздрагивал, и страх будил его. То же самое повторилось и следующими ночами. Вскоре бессонница стала его постоянным мучением. Джесси знал, что его страх — иррационален, и в то же время ничего не мог с ним поделать.

Пока он говорил, я слушал очень внимательно. В его рассказе для меня выделялась одна необычная деталь — ему было очень холодно, он «замерзал». Так он сказал, описывая первый эпизод случившегося. Я начал исследовать это вместе с Джесси и спросил его, переживал ли кто-либо из членов его семьи какой-либо травмирующий эпизод, включающий в себя *холод*, *сон* или возраст *девятнадцать лет*.

Джесси вспомнил, что лишь недавно мать рассказывала ему о трагической смерти старшего брата отца (то есть дяди), о котором Джесси даже раньше не знал. Дядя Колин замерз до смерти, когда ему было всего девятнадцать, проверяя линии электропередач во время снежной бури. Это случилось к северу от Йеллоунайф, что в Северо-Западных территориях Канады. Следы на снегу свидетельствовали о том, что он старался держаться до последнего. В конце концов, его нашли в снегу, лежащим лицом вниз. Он потерял сознание из-за переохлаждения. Его смерть была настолько тяжелой потерей для близких, что в семье даже перестали произносить его имя.

Теперь, три десятилетия спустя, Джесси неосознанно переживал обстоятельства смерти дяди — особенно страх уйти в бессознательное состояние. Для Колина уснуть означало смерть. Джесси ощущал приблизительно то же самое. Когда мы нашли эту связь, она стала поворотным моментом для Джесси. Как только он понял, что у бессонницы есть источник в событии, произошедшем тридцать лет назад, он наконец-то получил объяснение своей боязни уснуть. С этого момента можно было начинать, собственно, процесс исцеления.

С помощью техник, которые Джесси освоил во время нашей работы с ним и которые я позже раскрою в книге, он смог отделить себя от травмирующего опыта своего дяди. Он его даже не знал, но страх бессознательно ощущал как собственный. Джесси не только освободился от тяжелого тумана бессонницы, он глубже почувствовал свою связь с семьей, как с прошлыми ее членами, так и с нынешними.

В попытках объяснить случаи, подобные истории Джесси, ученые обнаружили так называемые биологические маркеры — свидетельство того, что травматические переживания могут передаваться и передаются от одного поколения другому. Рашель Иегуда, профессор психиатрии и нейробиологии из медицинского института Маунт-Синай в Нью-Йорке (Mount Sinai School of Medicine) — один из ведущих мировых экспертов по посттравматическим стрессовым расстройствам (ПТСР), настоящий пионер в данной области. В своих многочисленных трудах Иегуда изучала нейробиологический аспект ПТСР у выживших жертв холокоста и их детей. Ее исследования кортизола (гормон стресса, помогающий организму вернуться к норме после пережитой травмы) и его влияния на мозг радикальным образом изменили подход к лечению ПТСР по всему миру. (Люди с таким заболеванием переживают чувства, ассоциированные с травмой, даже несмотря на то, что травмирующий инцидент произошел в прошлом. Симптомы болезни включают в себя депрессию, тревогу, ступор, бессонницу, ночные кошмары, устрашающие мысли. Люди с ПТСР легко пугаются и могут ощущать, что они «на краю».)

Иегуда и ее команда обнаружили, что дети выживших жертв холокоста, страдающих ПТСР, рождались с низким уровнем кортизола. Такой же был и у их родителей. Это служило предрасполагающим фактором к пережива-

нию детьми симптомов ПТСР предыдущего поколения. Открытие о низком уровне кортизола у людей, переживших острый травматический стресс, вызвало острую полемику, так как шло вразрез с широко распространенным тогда мнением, что сильные переживания сопровождаются высоким уровнем кортизола. Однако измерения уровня гормона у выживших жертв холокоста и их детей подтвердили, что в случаях хронического ПТСР выработка кортизола может подавляться.

Иегуда обнаружила такой же низкий уровень кортизола у ветеранов войны и у беременных женщин с ПТСР, развившимся после террористических атак на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке, и их детей. В исследованиях она не только обнаружила, что у выживших вырабатывается меньше кортизола (особенность, которая может наследоваться их детьми), но и показала, что некоторые обусловленные стрессом психические заболевания (включая ПТСР, хронический болевой синдром и синдром хронической усталости) сопровождаются низким уровнем этого гормона в крови (2). Интересно, что от 50 до 70% пациентов с ПТСР имеют сходные симптомы, что и люди с глубокой депрессией или иными аффективными или тревожными расстройствами (3).

Исследования профессора Иегуды показывают, что все мы в три раза больше предрасположены к проявлению симптомов ПТСР, если оно было у кого-то из наших родителей, и, как следствие, скорее всего, будем страдать от депрессии или тревожности (4). Иегуда считает, что наследуется именно такой тип генерационного ПТСР* и что это расстройство развивается вовсе не от того, что на детей влияют истории родителей

* Генерационное ПТСР — посттравматическое расстройство, длящееся на протяжении одного поколения. (*Прим. перев.*)

об их тяжелых испытаниях (5). Иегуда была одним из первых исследователей, показавшим, что потомки выживших в травматических обстоятельствах людей несут в себе физические и эмоциональные симптомы травм, которые они непосредственно не переживали.

Как раз такой случай был у Гретхен. Она много лет принимала антидепрессанты, посещала групповые и персональные психотерапевтические сессии, испробовала различные когнитивные подходы, но симптомы депрессии и тревоги не проходили.

Гретхен сказала, мне, что больше не хочет жить. Потому что, сколько она себя помнит, ей постоянно приходится бороться с эмоциями настолько сильными, что ей с трудом удается сдерживать их напор. Несколько раз Гретхен увозили в психиатрическую клинику. Там ей поставили диагноз — биполярное и тяжелое тревожное расстройство. Лекарства принесли ей некоторое облегчение, но не заглушили мощное побуждение к суициду, жившее в ней. Подростком она наносила себе увечья, прижигая горящей сигаретой. Теперь, в тридцать девять, у Гретхен уже не осталось сил. Она говорила, что ее депрессия и тревога не дали ей выйти замуж и завести детей. Твердым голосом она безапелляционно заявила мне, что до следующего дня рождения покончит с собой.

Слушая Гретхен, я укреплялся во мнении, что в истории ее семьи есть какой-то очень важный травматический эпизод. В таких случаях я уделяю особое внимание словам, которые произносит человек, стараясь найти ключи к травматическому случаю, лежащему в основе симптоматики.

Когда я спросил ее, каким именно образом она намеревается убить себя, Гретхен сказала, что она «испарит» себя. Хотя для большинства из нас такое совершенно непостижимо, тем не менее у нее был четкий план. Она хотела прыгнуть в чан

с расплавленным металлом на заводе, где работал ее брат. «Мое тело испепелится в секунды, — сказала она, прямо глядя мне в глаза. — Даже не успеет достичь дна».

Меня поразило отсутствие эмоций, когда она это говорила. Что бы ни лежало внутри, оно было очень глубоко спрятано. А в моей голове грохотали слова: *испариться* и *испепелиться*. Поскольку я работал со многими детьми и внуками тех, чьи семьи пережили холокост, я научился обращать внимание на подобные слова. Я попросил Гретхен, чтобы она рассказала мне больше.

Я спросил, имел ли кто-то из ее семьи еврейские корни и пережил ли холокост. Гретхен сначала сказала — нет, но затем запнулась и вспомнила историю о своей бабушке. Бабушка родилась в еврейской семье в Польше. Приехав в Соединенные Штаты в 1946 году, она вышла замуж за дедушку Гретхен и приняла католицизм. Двумя годами ранее вся семья бабушки погибла в печах Аушвица. Их отравили газом — окутали смертоносным дымом — и испепелили. Никто из непосредственного семейного окружения Гретхен никогда не заговаривал с бабушкой о войне или о судьбе ее братьев и сестер или родителей. Как часто бывает при подобных острых травматических случаях, этой темы старались совершенно не касаться.

Потомки выживших в травматических обстоятельствах людей несут в себе физические и эмоциональные симптомы травм, которые они непосредственно не переживали.

Гретхен знала только общие факты своей семейной истории, но никогда не связывала их со своей тревогой и депрессией. Для меня было понятно, что слова, которые она произносила, и чувства, которые описывала, не возникли в ней самой, а были словами и чувствами погибших членов ее семьи.

Когда я объяснял ей эту связь, Гретхен напряженно слушала. Ее глаза расширились, а щеки порозовели. Я видел: то,

что я говорил ей, находило в ней отклик. Впервые Гретхен получила объяснение своим страданиям и стала его понимать.

Чтобы помочь ей глубже осознать все, я попросил ее, чтобы она представила себя на месте своей бабушки. Для этого я положил на ковер в центре своего кабинета следы от ботинок из вспененной резины. Я попросил Гретхен представить, что могла чувствовать ее бабушка, потеряв своих близких. Затем я спросил, может ли она пойти дальше и встать на эти следы, и почувствовать в своем теле то, что чувствовала тогда ее бабушка. Гретхен сказала, что испытывает чувство оглушающей потери и горя, одиночества и изоляции. Она также ощутила огромное чувство вины, которое обычно испытывают многие выжившие. Чувство вины за то, что они живут, в то время как их близкие убиты.

Прорабатывая травмирующий опыт, часто бывает полезно, чтобы клиент сам пережил те чувства, которые глубоко скрыты в его теле. Когда Гретхен наконец стали доступны эти чувства, она поняла, что ее желание уничтожить себя сильно связано с умершими членами ее семьи. Она также осознала, что в какой-то степени приняла на себя желание бабушки умереть. Когда Гретхен все это поняла, увидев в новом свете историю своей семьи, ее тело начало разжиматься, словно что-то сжатое внутри ее могло наконец расслабиться.

Осознание Гретхен, что корни ее травмы лежали в умалчиваемой истории ее семьи, было лишь первым шагом на пути к выздоровлению. Как и в случае с Джесси. Интеллектуальное осознание само по себе редко приводит к устойчивому сдвигу в состоянии. Часто оно должно сопровождаться еще и глубоко прочувствованным внутренним переживанием. Далее мы исследуем методы, которые делают процесс исцеления комплексным и всеобъемлющим, позволяющим полностью высвободить и отпустить раны прошлых поколений.

Неожиданное семейное наследство

У мальчика могут быть длинные ноги отца и нос матери, а Джесси унаследовал страх своего дяди никогда не проснуться. Гретхен же несла в своей депрессии семейную историю холокоста. Внутри каждого из них спали фрагменты травмирующих событий, столь всеобъемлющих, что их невозможно было преодолеть за одно поколение. Когда кто-то в нашей семье пережил невыносимое травмирующее событие или испытал колоссальную вину или горе, чувства могут быть непереносимыми, превышающими способность человека справиться с ними или как-то преодолеть ситуацию. В природе человека заложено: когда боль слишком сильна, мы стараемся избежать ее. Однако когда мы блокируем наши чувства, то неосознанно тормозим необходимый процесс исцеления, который привел бы к естественной переработке ситуации.

Порой боль таится до тех пор, пока не найдет себе путь для выражения или разрядки. Такое проявление боли может обнаруживаться в последующих поколениях, возникая в виде симптомов, не поддающихся объяснению. У Джесси постоянный холод и дрожь проявились лишь тогда, когда он достиг возраста, при котором его дядя Колин замерз до смерти. У Гретхен тревожное отчаяние и суицидальные порывы ее бабушки были с ней, сколько она себя помнит. Эти чувства настолько слились с ее жизнью, что никому и в голову не пришло, что причина могла скрываться не в ней.

В настоящее время общество не предоставляет таким людям, несущим в себе осколки унаследованных семейных травм (как Джесси и Гретхен), особого разнообразия в помощи. Обычно они пользуются консультацией врача, психолога или психотерапевта, получают лекарства или проходят курс психотерапии, или же и то и другое в различных комбинациях.

Все эти методы могут приносить некоторое облегчение, но обычно они не дают полного излечения.

Не у всех нас в семейной истории есть столь драматические травматические эпизоды. Однако такие события, как смерть кого-то из родителей, ребенок, которого пришлось отдать из семьи, потеря дома или даже лишение внимания матери могут произвести эффект упавших стен. Мы лишаемся опоры, и это пресекает поток любви в семье. Когда мы выводим на свет источник травм, с долголетними семейными паттернами бывает покончено. Важно отметить, что не все последствия от травмирующих событий являются негативными. В следующей главе мы познакомимся с эпигенетическими изменениями — химическими преобразованиями, происходящими в клетках в результате травмирующего события.

Согласно Рашель Иегуде, цель эпигенетических изменений — расширить диапазон способов, с помощью которых мы реагируем на стрессовые ситуации, и в этом она усматривает позитивный эффект. «Кем бы вы хотели быть, оказавшись в зоне военных действий? — спрашивает она. — Тем, у кого был опыт подобной беды (и) кто знает, как защищаться? Или тем, кому никогда не приходилось ни за что сражаться?» (6) «Поняв, какие биологические изменения производит стресс и травматический опыт, — говорит она, — мы сможем лучше объяснить себе, какими истинными способностями обладаем и каков наш истинный потенциал» (7).

Если взглянуть с этой точки зрения, наследуемые травмы или опыт, получаемый непосредственно, могут формировать преемственность не только стресса, но и силы и устойчивости, которые проявятся в последующих поколениях.

ГЛАВА 2

Три поколения общей семейной истории: тело семьи

Я всегда был убежден, что нахожусь под влиянием событий или вопросов, которые были не до конца разрешены или на которые не до конца ответили мои родители, бабушки и дедушки и даже более далекие предки. Часто кажется, что в семье существует некая безличная карма, которая передается от родителей к детям. Мне всегда казалось, что я должен был… завершить, а может, и продолжить то, что они оставили незавершенным в свое время.

Карл Юнг. «Воспоминания, сновидения, размышления»

История, которую вы разделяете со своей семьей, начинается еще до вашего зачатия. На самой ранней стадии биологического существования, будучи всего лишь неоплодотворенной яйцеклеткой, вы уже имеете общую клеточную среду с матерью и бабушкой. Когда бабушка была на пятом месяце беременности вашей мамой, клетка-предшественник той яйцеклетки, из которой затем родились вы, уже присутствовала в яичниках вашей матери.

Это означает, что еще до того, как мать была рождена, она, бабушка и самые ранние зачатки вас находились в одном теле — то есть три поколения существовали в единой биологической

среде (1). Такая идея не нова: учебники по эмбриологии говорят об этом уже более века. Зарождение вас можно также отследить и по отцовской линии. Клетка — предшественник спермы, из которой вы развились, уже присутствовала в теле отца, когда он был всего лишь утробным плодом в лоне своей матери (2).

Опираясь на исследования профессора Иегуды и других ученых о том, как наследуется стресс, мы можем понять, каким образом биологические следы травмирующих событий, которые переживала ваша бабушка, могут передаваться последующим поколениям.

Существует, однако, значительная биологическая разница между эволюцией яйцеклетки и эволюцией спермы. Сперматозоиды отца продолжили делиться по достижении им пубертатного возраста, а мать уже родилась с конечным набором яйцеклеток на всю ее жизнь. Как только ее яйцеклетки сформировались в утробе бабушки, деление этой клеточной линии прекратилось (3). И вот, спустя 20–40 лет, одна из яйцеклеток, оплодотворенная сперматозоидом, в конце концов развилась в то, кем вы являетесь. Сейчас наука говорит нам о том, что и на яйцеклетке-предшественнице, и на сперматоците могут отпечатываться события, которые потенциально способны повлиять на будущие поколения. Поскольку сперматозоиды отца продолжают развиваться на всем протяжении подросткового и зрелого возрастов, они все это время остаются восприимчивыми к травмирующим импринтам* вплоть до момента вашего зачатия (4). Если верить появляющимся исследованиям, вероятные последствия такого явления на удивление обширны.

---

* Импринт (буквально от англ. *imprint* — запечатлевать, оставлять след) в психологии означает существенный жизненный опыт, который сформировал у человека определенные убеждения. Он является своего рода механизмом усвоения сценариев поведения, рассуждений, который сложился в критический период развития. (*Прим. пер*ев.)

Клеточная биология

Раньше ученые считали, что гены родителей моделируют матрицу, из которой появлялись дети, и что при достаточной заботе и питании они развиваются в соответствии с заложенным планом. Однако мы знаем, что генетический код — всего лишь отправная точка, так как влияние окружающей среды начинает лепить нас эмоционально, психологически и биологически, как только сформировалось наше восприятие, и этот процесс продолжается всю жизнь.

Один из ведущих клеточных биологов Брюс Липтон продемонстрировал, как на ДНК человека могут влиять негативные и позитивные мысли, убеждения и эмоции. Будучи профессором медицинского института и ученым-исследователем, доктор Липтон посвятил десятки лет изучению механизма, с помощью которого клетки получают и обрабатывают информацию. С 1987 по 1992 год он был стипендиатом и исследователем в Стэнфордском университете. В этот период он провел много научных экспериментов и доказал, что сигналы из окружающей среды способны проникать сквозь клеточную мембрану, контролируя поведение и физиологию клетки. А это, в свою очередь, может активировать ген или отключить его. Идеи и открытия Липтона, которые тогда считались спорными, с тех пор были подтверждены многими учеными. В результате его исследований, которые он проводил как с клетками животных, так и с клетками человека, сейчас мы имеем прорыв в понимании того, как клеточная память передается в утробе от матери нерожденному ребенку.

> Сейчас наука говорит нам о том, что и на яйцеклетке-предшественнице, и на сперматоците могут отпечатываться события, которые потенциально способны повлиять на будущие поколения.

Согласно Липтону, «эмоции матери, такие как страх, гнев, любовь, надежда, способны биохимически изменить экспрессию генов* ее ребенка» (5). Во время беременности питательные элементы в крови матери передаются плоду через стенки плаценты. Кроме них, в ее организме имеются гормоны и информационные сигналы, образующиеся под влиянием переживаемых эмоций. Такие химические сигналы активируют в клетках особый рецепторный белок, запускающий каскад физиологических, метаболических и поведенческих изменений как в теле матери, так и у плода.

Хронические или повторяющиеся эмоции, такие как гнев или страх, способны оставить свой след и на ребенке, по сути, подготавливая или «программируя» то, как он затем будет адаптироваться к окружающей среде (6). Липтон говорит так: «Когда гормоны стресса проникают сквозь плаценту (у человека)… они заставляют кровеносные сосуды внутренних органов плода сжиматься, направляя больше крови к периферии, тем самым подготавливая плод к поведенческой реакции «бей или беги» (7).

Сейчас существует множество исследований, документально подтверждающих, что стресс матери во время беременности даже в первом триместре может повлиять на ребенка. Одно из них, опубликованное в 2010 году в журнале «Биологическая психиатрия», было посвящено изучению влияния пренатального стресса на неврологическое развитие младенцев. Исследователи замерили количество кортизола в околоплодной жидкости у 125 беременных женщин и определили уровни стресса. Они обнаружили, что те дети, которые в утробе подвергались повышенному воздействию кортизола,

---

* Экспрессия генов — процесс, в результате которого наследственная информация от генов преобразуется в РНК или белок. Экспрессия одного гена может влиять на функции других генов. (*Прим. перев.*)

при проверке на семнадцатой неделе после рождения уже демонстрировали сниженное когнитивное развитие (8).

В своей книге «Заботимся о нерожденном ребенке: как успокаивать, стимулировать и общаться со своим ребенком все девять месяцев»* Томас Верни пишет: «Если во время беременности мать испытывает острый или хронический стресс, ее организм будет вырабатывать гормоны стресса (в том числе адреналин и норадреналин). С кровотоком они достигнут утробы и вызовут такое же стрессовое состояние и у ее ребенка» (9). Верни продолжает: «Наши исследования показали, что у матерей, находящихся под воздействием чрезмерного и постоянного стресса, чаще рождаются недоношенные дети, с весом ниже среднего, гиперактивные, легковозбудимые, страдающие коликами. В самых крайних случаях могут родиться дети с повреждением пальцев или даже с язвой» (10).

Сигналы из окружающей среды способны проникать сквозь клеточную мембрану, контролируя поведение и физиологию клетки. А это, в свою очередь, может активировать ген или отключить его.

Липтон подчеркивает важность «осознанного родительства». Так он называет родительство, при котором мать и отец осознают, что с момента зачатия и в течение всего пренатального периода развитие и здоровье ребенка во многом зависят от мыслей, отношений и поведения родителей (11). «Родители, не хотевшие ребенка, постоянно озабоченные своим выживанием и, соответственно, шансами на выживание своего чада, женщины, подвергающиеся физическому или эмоциональному насилию во время беременности, — все это случаи ключевой информации о неблагоприятной среде,

* Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby.

окружающей рождение малыша, которая может в дальнейшем передаться потомкам» (12).

Зная, что эмоции могут передаваться биологическим путем и что в утробе матери три поколения делят одну биологическую среду, представьте себе такой сценарий. За месяц до рождения вашей матери бабушка получает ужасающую новость о том, что ее муж погиб при несчастном случае. Так как она ждет ребенка, у нее нет достаточного времени на оплакивание своей утраты и, скорее всего, она спрячет эмоции внутри себя, в теле, которое она делит в тот момент со своей дочерью и внуком/внучкой. Вы и ваша мама будете знать об этом горе откуда-то изнутри вас, из того места, которое вы когда-то втроем разделяли.

Именно в этой самой совместной среде стресс может внести свои изменения в ДНК. В следующем разделе книги мы рассмотрим, как события семейной истории влияют на гены.

Эпигенетика

Работы Брюса Липтона по клеточной памяти одновременно и предварили, и поддержали возникновение смежной области науки — эпигенетики. Она исследует наследственные изменения в функции гена, возникающие в стабильной последовательности ДНК (13). Раньше считалось, что генетическое наследование происходит только через хромосомную ДНК, которую мы получаем от своих родителей. Теперь, имея более точное понимание человеческого генома, ученые обнаружили, что хромосомная ДНК (то есть ДНК, ответственная за передачу физических признаков, таких как цвет волос, глаз и кожи) неожиданным образом составляет всего 2% от ДНК в целом (14). Остальные 98% представляют собой так называемые некодирующие ДНК (нкДНК), отвечающие за множество

эмоциональных, поведенческих и личностных черт, которые мы наследуем (15).

Ученые прозвали их «мусорными» ДНК, полагая, что они абсолютно бесполезны, и лишь недавно начали осознавать их важность. Интересно, что чем сложнее организм, тем больше некодирующих ДНК, и у человека их количество максимально (16).

Известно, что некодирующие ДНК подвержены воздействию стрессогенных факторов окружающей среды, таких как токсины, ненадлежащее питание, а также и отрицательные эмоции (17, 18). Подвергшаяся негативному воздействию ДНК передает информацию, которая должна подготовить нас к жизни вне материнской утробы таким образом, чтобы сформировались определенные черты, необходимые для адаптации в окружающей среде (19). Согласно Рашель Иегуде, эпигенетические изменения биологически подготавливают нас к тому, чтобы мы могли справиться с травмирующим опытом, с которым пришлось столкнуться нашим родителям (20). Они обеспечивают нам готовность к сходным стрессогенным факторам, и мы рождаемся с определенным набором средств, которые должны содействовать выживанию.

С одной стороны, это хорошая новость. Мы появляемся на свет уже с набором врожденных навыков («приспособляемостью к среде», как называет это Иегуда), позволяющих нам адаптироваться в стрессовых ситуациях (21). С другой стороны, эти унаследованные адаптивные черты мо-

Теперь, имея более точное понимание человеческого генома, ученые обнаружили, что хромосомная ДНК (то есть ДНК, ответственная за передачу физических признаков, таких как цвет волос, глаз и кожи) неожиданным образом составляет всего 2% от ДНК в целом. Остальные 98% представляют собой так называемые некодирующие ДНК (нкДНК), отвечающие за множество эмоциональных, поведенческих и личностных черт, которые мы наследуем.

гут принести и вред. Например, ребенок родителя, который в ранние годы жил в зоне боевых действий, может унаследовать черту резко шарахаться в сторону при неожиданном громком звуке. Несмотря на то что подобная черта может служить защитным навыком при угрозе бомбардировки, она же может держать человека в постоянном реактивном состоянии даже в отсутствие какой-либо опасности. В таком случае будет существовать несоответствие между эпигенетической готовностью ребенка и его фактической окружающей средой. Подобный дисбаланс может послужить причиной появления в течение жизни обусловленных стрессом расстройств или заболеваний (22, 23).

Такие адаптивные изменения вызываются химическими сигналами в клетке, известными как эпигенетические маркеры. Они присоединяются к ДНК и приказывают клетке либо активировать, либо отключить какой-то ген. «Есть что-то такое в окружающем мире, что влияет на внутреннюю среду, и, прежде чем мы даже что-то успеваем понять, ген начинает функционировать по-другому», — говорит Иегуда (24). Сама по себе последовательность ДНК не меняется, но благодаря эпигенетическим маркерам меняется экспрессия генов. Исследования показали, что эпигенетические маркеры могут быть ответственны за то, как мы реагируем на стресс в дальнейшей жизни (25).

Раньше ученые считали, что последствия стресса в клетках-предшественниках сперматозоидов и яйцеклеток (сразу после оплодотворения) стираются до того, как какая-либо эпигенетическая информация начинает воздействовать на следующее поколение (словно информация с жесткого диска компьютера). Однако теперь они доказали, что определенные эпигенетические маркеры избегают процесса перепрограммирования и на самом деле передаются клеткам — предшественникам сперма-

тозоидов и яйцеклеток, которые в один прекрасный день станут новым человеком (26). Наиболее распространенным является эпигенетический маркер под названием метилирование ДНК. Он участвует в процессе, блокирующем прикрепление протеинов к гену, и предотвращает его экспрессию (27). Метилирование ДНК может как положительным, так и отрицательным образом повлиять на наше здоровье, отключая «полезные» или «неполезные» гены. При появлении стрессогенного фактора или при травмирующем событии ученые наблюдали нарушения в метилировании ДНК, которые могут передаваться по наследству вместе с предрасположенностью к определенным физическим или эмоциональным проблемам (28, 29).

Другой эпигенетический механизм, играющий значительную роль в регуляции генов, — маленькая молекула некодирующей РНК. Ее называют микроРНК. Так же как и в случае с метилированием ДНК, обусловленные стрессовым воздействием нарушения в микроРНК могут повлиять на экспрессию генов в последующих поколениях (30).

Среди огромного числа генов, затрагиваемых стрессом, есть ген CRF1 (рецептор кортикотропин-рилизинг-гормона) и CRF2. Повышенный уровень этих генов наблюдался у людей, страдающих депрессией и тревожностью (31). Они могут наследоваться от матерей, испытывавших стресс и также имевших повышенный их уровень (32). Ученые получили документальные свидетельства о существовании других генов, на которые также могут влиять травмирующие обстоятельства ранних лет жизни (33, 34).

«Наши исследования показывают, что в генах… остается некоторая память прошлого опыта», — говорит доктор Джейми Хэкет из Кембриджского университета (35).

Исследования, предпринятые профессором Иегудой в 2005 году, не оставляют сомнений в том, что паттерны, выработан-

ные под влиянием стресса, передаются от матери ребенку еще в утробе. У беременных женщин (второй или третий триместр), находившихся рядом или непосредственно во Всемирном торговом центре во время террористических атак 11 сентября в Нью-Йорке и у которых развился ПТСР, родились дети с низким уровнем кортизола (36). Они демонстрировали повышенный уровень стресса в ответ на появление нового раздражителя. При аномальных уровнях кортизола нарушается способность регулировать собственные эмоции и справляться со стрессом. Также эти дети были меньше своего гестационного возраста* (37). Иегуда со своей командой предположили, что исследования женщин, оказавшихся участницами трагических событий 11 сентября, дали такой результат из-за эпигенетических механизмов. Они обнаружили, что экспрессия 16 генов у женщин с развившимся ПТСР отличалась от тех, у кого его не возникло (38).

В исследовании, опубликованном в августе 2015 года в журнале «Биологическая психиатрия», Иегуда и ее команда из Нью-Йоркского госпиталя Маунт-Синай продемонстрировали, что генные изменения могут передаваться от родителей к детям. Анализируя конкретный участок гена FKBP5, ответственный за регуляцию стресса, ученые обнаружили, что евреи, получившие травмирующий опыт во время холокоста, и их дети имеют сходный генетический паттерн. Особенно интересно то, что и у родителей, и у детей они обнаружили эпигенетические

---

* Гестационный возраст — период времени от первого дня последнего менструального цикла женщины до родов. Не соответствует возрасту эмбриона, но используется при исчислении сроков беременности, так как обычно трудно установить момент зачатия. Исходя из гестационного возраста выделяют недоношенных (родившихся до 37 недели беременности), доношенных (родившихся в период с 37 по 40 неделю) и переношенных (родившихся позднее 42 недели беременности). (*Прим. ред.)*

маркеры на одних и тех же участках гена. Сравнив результаты с данными еврейских семей, живших во время Второй мировой войны не на территории Европы, они определили, что изменения в генах могут быть объяснены только травмирующим опытом, который перенесли родители (39).

Сейчас существует большое количество исследований, демонстрирующих, как травмирующий опыт родителей влияет на экспрессию генов и стресс-паттерны их детей. В своей статье под названием «Эпигенетические механизмы депрессии», опубликованной в журнале «Психиатрия» Американской медицинской ассоциации в феврале 2014 года, доктор Эрик Нестлер пишет: «Действительно, доказано, что тяжелые жизненные события изменяют чувствительность к стрессовым воздействиям в последующих поколениях» (40). У женщин с развившимся ПТСР после событий 11 сентября, родились дети не только с измененным уровнем кортизола. Они еще и остро реагировали на громкие звуки и незнакомых людей. Одно из исследований в Англии отмечало, что эмоциональные и поведенческие проблемы детей возрастали вдвое, если их матери во время беременности испытывали тревогу (41).

Определенные эпигенетические маркеры избегают процесса перепрограммирования и на самом деле передаются клеткам — предшественникам сперматозоидов и яйцеклеток, которые в один прекрасный день станут новым человеком

«Травмирующий опыт способен протягиваться из прошлого и требовать себе новых жертв», — писал психиатр по вопросам зависимостей доктор Дэвид Сак в журнале «Психология сегодня». «Сегодня у детей, родители которых страдают от посттравматического стрессового расстройства, иногда может развиться собственное, которое мы называем вторичным ПТСР». Он пишет, что около 30% детей военных с диагностированным ПТСР, служивших в Иране или Афганистане,

страдают от тех же симптомов. «Травма родителя, — говорит он, — становится собственной травмой ребенка, и тогда его поведение и эмоциональные проблемы оказываются отражением поведения и эмоциональных проблем родителя» (42). Например, дети, чьи родители пострадали от геноцида в Камбодже, имеют тенденцию к депрессии и тревоге. У детей австралийских ветеранов войны во Вьетнаме процент самоубийств выше, чем у населения страны в целом (43). Уровень самоубийств среди молодежи индейского населения Америки, проживающего в резервациях, самый высокий в Западном полушарии. В некоторых частях страны он в 10–19 раз выше, чем в других регионах (44). Альберт Бендер, историк и адвокат из племени чероки, специалист в области индейского права. Он считает, что «та межпоколенческая травма, которую чувствует весь коренной народ Америки, а в особенности индейская молодежь, является результатом исторической политики геноцида. Ее выражением стали бесконечные кровавые бойни, принудительные перемещения и военные действия, продолжавшиеся вплоть до конца XIX века. Кульминацией стала Бойня на ручье Вундед-Ни»*. Он убежден, что горе, которое живет в поколениях индейцев, является топливом для самоубийств. «Все эти воспоминания, — говорит он, — так или иначе, резонируют в умах молодых людей». Бендер рассказывает: «Из-за того, что так много молодых людей вешаются, теперь во многих резервациях считают, что если неделя прошла без повешенного, то это уже благословение» (45).

---

* Бойня на ручье Вундед-Ни — (англ. *Wounded Knee Massacre*) — последнее крупное вооруженное столкновением между индейцами лакота и армией США. Состоялась 29 декабря 1890 года. Всего на поле боя было найдено убитыми 84 мужчины, 44 женщины и 18 детей. Однако некоторые источники предполагают, что погибло гораздо больше индейцев — не менее 300 человек. (*Прим. перев.)*

ЛеМануэль «Ли» Битсои, научный сотрудник Гарвардского университета, специализирующийся на генетике племени навахо, утверждает, что молодые люди в своей симптоматике заново переживают опыт предков. Он верит, что исследования в области эпигенетики наконец-то дают убедительные доказательства того, что межпоколенческая травма — реально существующий феномен (46).

Индейская молодежь, дети ветеранов войны, жертв холокоста, людей, переживших геноцид в Камбодже и террористические атаки на Всемирный торговый центр — это все новые, современные жертвы межпоколенческих травм. Пугает то, что список таких жертв растет. Насилие, война и угнетение продолжают сеять семена повторного переживания травмирующего опыта в поколениях, поскольку выжившие бессознательно передают его последующим поколениям.

Приведу яркий пример. Многие молодые люди, рожденные в Руанде после 1994 года и не ставшие свидетелями бессмысленного убийства примерно 800 000 человек*, имеют те же симптомы посттравматического стресса, как и те, кто видел и пережил эту жестокость. Молодые жители Руанды говорят о том, что испытывают чувство острой тревоги и навязчивые видения, сходные с кошмарами, которые появились с самого раннего детства.

«Это феномен, которого стоило ожидать… Все, что не сказано, то все равно передается», — говорит психиатр Наассон Муньяндамутса. Даже те семьи, которые избежали насилия,

---

* Речь идет о геноциде в Руанде, который произошел 6 апреля — 18 июля 1994 года. Представители африканского народа хуту по приказу своего правительства совершили массовое убийство руандских тутси. По разным оценкам, погибло от 500 000 до 1 000 000 человек. В среднем было убито примерно 20% всего населения страны. Причиной геноцида стала борьба за независимость и восстановление в правах ущемленных хуту. (*Прим. ред.*)

все равно затронуты тем, что психиатр Рутакайиле Бизоза называет «заразой коллективного бессознательного» (47).

Иегуда утверждает, что у детей, матери которых страдают ПТСР, шансы диагностирования его же в три раза выше, чем у детей в контрольных группах. Кроме того, у них в три-четыре раза больше вероятность появления депрессии или тревоги, или склонности к употреблению наркотических веществ (48). Иегуда и ее команда смогли на основании симптоматики ребенка определить, кто из родителей передал по наследству ПТСР (49). Она обнаружила, что ПТСР, переданное по наследству отцом, увеличивает вероятность того, что ребенок будет чувствовать себя «как бы отделенным от своих воспоминаний», а ПТСР, унаследованное от матери, увеличивает вероятность трудностей с успокоением (50).

Особенно Иегуда подчеркивала то, что дети отцов, имевших ПТСР, «возможно, более подвержены депрессии или впоследствии разовьют хронический стресс» (51). Она отмечает, что матери, пережившие холокост, боялись, что их разлучат с ребенком. Дети таких матерей впоследствии жаловались, что их матери были чрезмерно привязаны к ним (52).

Иегуда считает, что вызванные стрессом эпигенетические изменения, наследуемые от отцов, возникают до момента зачатия и затем передаются через сперму отца. Она также убеждена, что подобные изменения по линии матерей происходят или до зачатия, или же на протяжении беременности (53). Иегуда также указывает на важную роль возраста матери, в котором произошло травмирующее событие, так как от этого зависит, что она передаст своему будущему ребенку. Например, дети жертв холокоста унаследовали разные изменения в энзиме (он превращает активный кортизол в неактивный) в зависимости от того, были ли их матери совсем юными или уже взрослыми во время холокоста (54).

ПТСР, которым страдал кто-то из бабушек или дедушек, также может передаться последующим поколениям. Как мы видели в случае с Гретхен, психологическая травма времен войны может влиять на внуков тех, кто ее пережил.

Травмирующий опыт не только от пережитой войны, но и просто от других значительных событий способен нарушить эмоциональное равновесие семьи. Преступление, самоубийство, ранняя смерть, внезапная и неожиданная потеря — все это может приводить к симптоматике вновь переживаемой психологической травмы. Сак пишет: «Травма может путешествовать сквозь все общество, а также сквозь поколения» (55).

Эпигенетическое наследование

Лишь недавно ученые начали понимать те биологические процессы, которые участвуют в наследовании травмирующего опыта. Чтобы узнать об этом больше, они обратились к исследованиям на животных. У людей и мышей на удивление сходная генетическая схема — 99% генов человек, имеют свой аналог у мышей. Поэтому исследования на мышах дают нам призму, через которую мы можем увидеть последствия наследования стресса для человека. Подобные опыты ценны еще и вот чем: поскольку мыши способны к воспроизводству следующего поколения приблизительно через двенадцать недель после рождения, то изучение нескольких поколений проходят за сравнительно короткое время. А такое же исследование в отношении человека может занять около шестидесяти лет.

Химические изменения в крови, мозге, яйцеклетках и сперме мышей связали с поведенческими паттернами (такими, как тревога и депрессия) более поздних поколений. Так, например, исследования потомства показали, что травмирующий опыт, например отлучение от матери, вызвал изменение в экспрес-

сии генов, которое прослеживалось на протяжении трех поколений.

В одном таком эксперименте ученые не давали самкам кормить своих детенышей на протяжении трех часов в день в первые две недели их жизни. Позже это потомство продемонстрировало поведение, похожее на то, что у людей мы зовем депрессией. Более того, симптомы ухудшались с возрастом мышат. Удивительным оказалось то, что некоторые из самцов сами не проявили подобное поведение, но эпигенетически передали изменения своим потомкам-самкам. Ученые также обнаружили у мышей, подвергавшихся стрессу, изменения в метилировании и экспрессии генов. Среди них был ген CRF2, ответственный за регуляцию тревоги как у мышей, так и у людей. Ученые обнаружили, что на половые зародышевые клетки (клетки — предшественники яйцеклеток и сперматозоидов) и на мозг потомков повлиял стресс от разлучения с матерями (56). В другом эксперименте с участием крыс детеныши, получавшие мало материнской заботы, во взрослом возрасте проявляли больше тревожности и были сильнее подвержены стрессу, чем те, о которых матери заботились достаточно (57).

Сейчас общеизвестно, что младенцы, которых рано отлучили от матери, могут испытывать больше трудностей в жизни. В исследованиях на мышах-самцах, мышата, отлученные от матерей, на протяжении всей жизни демонстрировали повышенную подверженность стрессу и рождали потомство, проявлявшее сходные стресс-паттерны в течение нескольких поколений (58, 59). В одном из таких исследований, которое проводилось в научно-исследовательском институте мозга Цюрихского университета в 2014 году, ученые подвергали мышей-самцов периодическим и длительным стрессовым воздействиям, отлучая их от матерей. Впоследствии у них проявились симптомы, сходные с депрессией. Затем, когда эти мыши

дали потомство, ученые обнаружили, что мышата во втором и третьем поколениях проявили такие же симптомы травмы, хотя никогда подобного опыта не переживали (60).

Исследователи также обнаружили аномально высокие показатели микроРНК — генетического материала, регулирующего экспрессию генов — в сперме, крови и гиппокампе подвергнутых стрессу мышей. (Гиппокамп — зона мозга, участвующая в реакции на стресс.) Аномальные показатели микроРНК были также обнаружены в крови и гиппокампе мышей второго поколения. И хотя мыши в третьем поколении проявляли те же симптомы травмы, как их отцы и деды, повышенных значений микроРНК зафиксировано не было. Это позволило исследователям предположить, что поведенческие эффекты от травмирующего события могут проявляться на протяжении трех поколений, но, возможно, не дальше (61).

«Обнаружив дисбаланс микроРНК в сперме, мы тем самым открыли ключевой фактор, каким именно образом травмирующий опыт может передаваться», — объясняет Изабель Мансуй, соавтор исследования (62). Она с коллегами в настоящее время изучант роль микроРНК в наследовании травмирующего опыта у людей.

В более позднем исследовании, опубликованном в 2016 году, Мансуй и ее коллегам удалось показать, что у мышей симптомы травмы обратимы, если во взрослом возрасте они прожили в позитивной среде, практически лишенной стресса. Не только поведение мышей улучшалось. Также у них наблюдались изменения в метилировании ДНК, что предотвращало передачу симптомов следующим поколениям (63). Значение этих исследований очень важно. В дальнейших главах мы научимся создавать положительные образы и переживания, которые помогут нам изменить стресс-паттерны, влиявшие на нашу семью в течение многих поколений.

Исследования на мышах стали такими важными, потому что теперь наука может подкрепить доказательствами тот факт, что невзгоды, пережитые одним поколением, способны стать наследием, передающимся другим. В 2013 году в ходе исследования потомства мышей, подвергавшихся воздействию стресса, ученые с медицинского факультета Университета Эмори обнаружили, что травматические воспоминания могут передаваться последующим поколениям через эпигенетические изменения в ДНК. Мышей одного поколения научили бояться запаха ацетофенона, сходного с запахом цветов вишни. Каждый раз, одновременно с ним, они получали разряд тока. Через некоторое время мыши выработали большее количество обонятельных рецепторов, настроенных именно на этот запах, что позволяло им чуять его при гораздо меньших концентрациях. В их мозгу также увеличилась область, ответственная за эти рецепторы. Кроме того, исследователям удалось выявить изменения в сперме мышей.

Однако наиболее любопытным в этом исследовании оказалось то, что произошло с мышами на протяжении двух последующих поколений. Когда мышатам и второго, и третьего поколения дали почуять ацетофенон, они начали подпрыгивать, пытаясь всячески избежать его, хотя никогда раньше не сталкивались с ним. При этом в их мозгу произошли те же изменения, что наблюдались и у первого поколения. Мыши унаследовали не только чувствительность к данному запаху, но также и сопровождавшую его реакцию страха (64).

Брайан Диас, один из участников исследования, предполагает, что «в сперме есть нечто, что несет информацию и позволяет ей наследоваться» (65). Он и его команда отметили аномально низкое метилирование ДНК как в сперме папы-мыши, так и в сперме его потомка (66). Хотя точный меха-

низм того, как родительский травмирующий опыт сохраняется в ДНК, все еще изучается, Диас говорит, что «он позволяет предкам информировать своих потомков о том, что определенная среда была для них негативной» (67).

Исследование дает нам убедительное доказательство существования того, что ученые называют «межпоколенческим эпигенетическим наследованием». Под ним подразумевается способ, при котором поведенческие схемы могут передаваться от одного поколения другому. Когда в своей практике я работаю с семьями, то вижу повторяющиеся паттерны болезней, депрессии, тревожности, финансовых трудностей или трудностей во взаимоотношениях, и мне всегда хочется заглянуть глубже. Какое неизведанное событие из жизни прошлых поколений движет поведением человека, теряющего все свои деньги на бегах, или женщины, которая всегда предпочитает вступать в отношения только с женатыми мужчинами? Что повлияло на их генетическое наследие?

Диас и его группа надеются продолжить работу, чтобы определить, имеют ли место сходные эффекты в генах человека. Пока данные исследований человека только собираются, так как должны затронуть многие поколения. Но сведения, имеющиеся у нас сегодня из экспериментов на животных, заставляют остановиться и обдумать, как все же мы рождаемся, наследуя стресс дедов и прадедов.

В 2013 году в журнале «Биологическая психиатрия» ряд ученых из Хайфского университета — Хиба Зайдан, Мика Лешем и Инна Гайслер-Саломон — опубликовали исследование. В ходе него они обнаружили, что даже сравнительно небольшой стресс перед зачатием и беременностью способен повлиять на потомство. Несколько крыс подвергали воздействию несильного стресса (например, изменению температуры)

через сорок — сорок пять дней после их рождения, что равнозначно подростковому периоду в жизни человека. Эффект от этого воздействия прослеживался в следующем поколении (68).

Фокусируя свое внимание на гене CRF1, который отвечает за молекулы, участвующие в реакции организма на стресс, исследователи выявили повышение количества молекулярного вещества данного гена в мозгу крыс-самок, подвергнувшихся стрессу. Они также обнаружили существенное повышение концентрации того же молекулярного вещества в яйцеклетках подвергнутых стрессу самок, а также в мозгу их потомства. Это демонстрирует нам, что информация о стрессовом опыте передается через яйцеклетку. Ученые настаивают, что измененное поведение новорожденных крысят не связано с заботой, которую они получали от своих матерей (69). Данное исследование позволяет предполагать, что даже если человек получает от родителей заботливый уход в младенчестве, мы все равно остаемся реципиентами стресса, который наши родители пережили до нашего зачатия. В следующей главе мы исследуем, как дети, рожденные от одних родителей, могут наследовать разный травмирующий опыт и прожить разные жизни, несмотря на то, что у них было одинаковое воспитание.

В 2014 году ученые Летбриджского университета в Канаде изучали влияние стресса на беременных крыс и на преждевременные роды. Их открытия показали, что крысы-самки, подвергшиеся стрессу, рожали раньше положенного срока, и самки в их потомстве, в свою очередь, также имели сокращенные сроки беременности. А в третьем поколении срок беременности самок был еще меньше, чем у их матерей. Больше всего исследователей поразило третье поколение. У крыс-«внучек» из-за стресса крыс-«бабушек» сроки беременности оказались

еще короче, несмотря на то, что их матери не подвергались негативным воздействиям (70). Герлинда Метц, основной автор статьи, пишет: «Удивительно было обнаружить, что воздействие стресса, от малого до среднего, оказало свое влияние на ряд поколений. И с каждым поколением эффект от этого воздействия возрастал» (71). Метц считает, что эпигенетические изменения происходят благодаря молекулам некодирущих РНК (72). Эти открытия могут оказаться важны для женщин, которые сталкиваются с трудностями во время беременности или родов из-за испытываемого стресса.

Учитывая, что у людей поколение отсчитывается через каждые двадцать лет, изучение подобных процессов у человека на протяжении нескольких поколений все еще продолжается. Однако, имея за плечами исследования на мышах, демонстрирующие, что стресс может передаваться на протяжении по меньше мере трех поколений, ученые предполагают, что и у человека дети, рожденные от родителей, перенесших травмирующее или стрессогенное событие, также передадут соответствующий психологический паттерн, причем не только своим детям, но и внукам. Страшно сказать, что Библия, а именно Книга чисел 14:18, подтверждает то, что открыто современной наукой, говоря, что грехи, беззакония или последствия дурных деяний (термины зависят от того, какой перевод вы читаете) родителей могут пасть на потомков до третьего или четвертого колена. В частности, в современном переводе Библии говорится: «Господь долготерпелив и многомилостив, прощающий беззакония и преступления, но не оставляющий без наказания и наказывающий беззаконие отцов в детях до третьего и четвертого рода».

Хотя точный механизм того, как родительский травмирующий опыт сохраняется в ДНК, все еще изучается, Диас говорит, что «он позволяет предкам информировать своих потомков о том, что определенная среда была для них негативной».

По мере появления новых открытий в области эпигенетики способы снижения межпоколенческого эффекта травмирующего опыта могут вскоре стать стандартной практикой. В наше время исследователи видят, как мысли, внутренние образы и ежедневные практики, такие как визуализация и медитация, могут изменить экспрессию генов. Эту тему мы подробнее рассмотрим в следующей главе.

ГЛАВА 3

Семейное сознание

Зачем вы употребляете в Земле Израилевой эту пословицу: «Отцы ели кислый виноград, а у детей на зубах оскомина»?

Книга пророка Иезекииля 18:2

Говоря простым языком, мы наследуем особенности материнства бабушки через мать. Травмирующий опыт, который перенесла бабушка, ее боль и горе, трудности детства или взаимоотношений с дедом, потери того, кого она горячо любила, — все это в определенной степени стало окружающими обстоятельствами, в которых она растила вашу мать. Если мы оглянемся еще на одно поколение назад, то же самое будет верно и в отношении материнской заботы, которую получила бабушка.

Детали событий, сформировавших их судьбы, могут быть нам неизвестны, но тем не менее их воздействие мы можем в полной мере ощутить на себе. Не только то, что мы унаследовали от родителей, но также и то, как о них заботились в детстве, влияет на взаимоотношения с партнерами, с самими собой, на то, как мы воспитываем своих детей. Хорошо это или плохо, но родители обычно стараются дать детям то воспитание, которое получили сами.

Такие паттерны обычно глубоко укореняются в мозгу и начинают формироваться еще задолго до нашего рождения.

Связь, которую устанавливает с ребенком мать, пока тот еще в утробе, играет важную роль в развитии его нейронной сети. Томас Верни говорит: «С момента зачатия внутриутробный опыт формирует мозг и закладывает основу личности, темперамента и умственные способности» (1). Паттерны, как матрица, скорее передаются по наследству, нежели усваиваются.

Первые девять месяцев после рождения являются как бы продолжением развития нервной системы, начавшегося в утробе. Какие нервные контуры останутся, какие будут отбракованы, каким образом будут организованы оставшиеся, зависит от опыта взаимодействия младенца с матерью или воспитателем. Именно через эти взаимодействия ребенок продолжает формировать матрицу управления эмоциями, мыслями и поведением.

Если мать несет в себе наследственную психологическую травму или пережила разрыв со своей матерью, это может повлиять на хрупкую связь, которая формируется у нее с собственным ребенком, и, скорее всего, она прервется. Влияние разрыва связи мать — дитя — будь то из-за длительного пребывания в больнице, несвоевременного отпуска или длительной разлуки — для ребенка может оказаться пагубным. Глубокая телесная близость, основанная на знании материнского запаха, прикосновения, голоса, вкуса — все, что ребенок узнал и от чего зависел, — внезапно исчезает.

«Мать и ребенок живут в таком биологическом состоянии, которое очень похоже на зависимость, — говорит писатель, автор книг о поведении Уинифред Галлахер. — Если их разлучить, младенец не просто скучает по матери. Он испытывает физическую и психологическую нехватку матери… что весьма сходно с состоянием героинового наркомана, у которого ломка» (2). Такая аналогия помогает понять, почему все новорожденные млекопитающие, включая человека, так энергич-

но протестуют, когда их отнимают от матери. С точки зрения младенца отлучение от матери воспринимается как «угроза жизни», — говорит доктор Рэйлин Филипс, неонатолог детской больницы Университета Лома-Линда. «Если отлучение длится определенное время, — говорит она, — реакцией ребенка будет отчаяние. Ребенок сдается и перестает надеяться» (3). Доктор Филипс не одинока в подобном мнении. Ее поддерживают Нильс Бергман и другие эксперты нейробиологии, изучающие связь матери и ребенка.

Из моего раннего жизненного опыта мне знакомо чувство, когда перестаешь надеяться и сдаешься. То, что моя мать не получила от своей, повлияло на то, что она смогла дать мне и моим братьям и сестрам. И хотя я всегда чувствовал ее любовь, во многом ее поведение как матери, определило травмирующие эпизоды нашей семейной истории. Особенно важным стал тот факт, что ее мать, Ида, в возрасте двух лет потеряла обоих родителей.

Семейное предание говорит следующее. Когда в 1904 году моя прабабушка умерла от пневмонии, родители обвинили во всем ее мужа Эндрю, которого они называли бездельником и аферистом. Сора подхватила пневмонию, высовываясь из окна в середине зимы, умоляя мужа вернуться домой. Моей бабушке Иде говорили, что ее отец «проиграл деньги, отложенные за аренду квартиры» — фразу, которая потом отдавалась эхом еще во многих поколениях нашей семьи. После смерти Соры мой прадед Эндрю был изгнан из семьи, и больше о нем никто ничего не слышал. Даже будучи ребенком, я чувствовал горечь, с которой бабушка рассказывала эту историю — а рассказывала она ее много раз, — и грустил, что она никогда так и не увидела своего отца.

Ида осталась сиротой в два года, и ее взяли на воспитание престарелые бабушка и дедушка, которые зарабатывали тем,

что торговали тряпьем с тележки в районе Хилл-Дистрикт в Питтсбурге. Она обожала своих бабушку и дедушку, и лицо ее всегда озарялось светом, когда она вспоминала о них и о том, как они любили ее. Но это была лишь часть истории, та часть, которую она осознанно помнила. Более глубокая суть лежала вне пределов ее досягаемости.

Прежде чем Ида научилась ходить, может даже еще в утробе, она впитала в себя чувства страданий своей матери, которые рождались от постоянных ссор, слез и разочарований. Все это должно было оказать огромное влияние на развитие нервной системы и нейронных связей в мозгу Иды. А потеря матери в возрасте двух лет, вероятно, просто эмоционально потрясла ее.

Дело не только в том, что моя мать воспитывалась сиротой, которая не могла дать ей необходимую заботу, поскольку не получила ее сама. Она также наследовала висцеральную травму разлучения Иды со своей матерью в раннем детстве. Хотя физически Ида присутствовала в жизни своей дочери, она не могла дать ей ту глубину эмоциональной поддержки, которая могла бы помочь в ее развитии. Отсутствие эмоциональных связей стало частью наследия и моей матери.

Судьба отца моей матери также непроста. Его мать, Рашель, умерла при родах, когда дедушке Гарри было всего пять лет. Отец Гарри, Самуэль, полагал, что он виноват в смерти своей жены, поскольку сделал ее беременной, и всю жизнь нес бремя этой вины. Самуэль быстро женился вновь на женщине, которая больше заботилась о собственном ребенке, чем о Гарри. С ним она обращалась с равнодушием, граничащим с жестокостью. Дед редко рассказывал о своем детстве. То, что я знаю, мне рассказала мать, которая вспомнила о том, как Гарри едва не умер от голода в юности. Он выскребал остатки еды из консервных банок, выброшенных в мусор, и ел листья одуванчиков, только

чтобы не умереть с голоду. Мальчишкой я представлял себе деда в детстве, как он сидел на краю тротуара и грыз черствый кусок хлеба или отдирал протухшее мясо с куриной косточки.

Бабушка и дедушка оба рано потеряли своих родителей и бессознательно передали наследие этой травмы дальше. В нашей семье связь мать — дитя прерывалась по меньшей мере на протяжении трех поколений. Если бы разрушения этих связей не произошло до того, как родилась моя мать, возможно, я, братья и сестры получили бы совсем другую заботу и воспитание. Но так как родители матери не могли дать ей любовь, в которой она нуждалась, получилось так, что она часто ощущала тревогу и расстройство.

Чтобы прервать наконец цикл наследуемой травмы в своей семье, а также ради моего собственного исцеления, я осознал, что должен восстановить связь с матерью. Я знал, что не мог изменить того, что произошло в прошлом, но я совершенно точно мог изменить те отношения, которые были между нами сейчас.

Моя мать унаследовала стресс-паттерны бабушки, так же как и я. Она часто обхватывала себя руками и жаловалась, что чувствует в теле тревогу. Теперь я понимаю, что она бессознательно переживала страх и одиночество, которые лейтмотивом пронизывают всю жизнь нашей семьи, ужас быть разлученным с тем, в ком нуждаешься больше всего — со своей матерью. Помню, когда был маленьким, всего лет пяти или шести, я приходил в такой ужас, если мама уходила из дома, что шел в ее комнату, открывал шкаф, где висели ее шарфики и ночные рубашки, зарывался в них лицом и вдыхал ее запах. Я очень четко помню это ощущение — будто я никогда больше ее не увижу и что ее запах будет единственным, что у меня останется. Став взрос-

С момента зачатия внутриутробный опыт формирует мозг и закладывает основу личности, темперамента и умственные способности.

лым, я поделился этими воспоминаниями с матерью и узнал, что она делала то же самое — зарывалась лицом в одежду своей матери, когда та уходила из дома.

Как показывает моя история, ранний обрыв связи мать — ребенок может произойти задолго до того, как вы были зачаты. Последствия этого сохраняются в нашем бессознательном и живут в телах в виде соматической памяти, которая может сработать, если в окружении появится нечто, напоминающее опыт отвержения или оставления.

Когда такое происходит, мы чувствуем в себе некую разобщенность. Мысли становятся невыносимыми, мы оказываемся захвачены и даже напуганы ощущениями, которые вдруг проявляются в теле. Так как травмирующее событие произошло слишком давно, оно часто лежит вне пределов нашего осознания. Мы чувствуем, что есть проблема, но никак не можем точно определить, «в чем же конкретно дело». Тогда мы предполагаем, что проблема в нас и что-то «слетело» в нас. Охваченные тревогой или страхом, мы часто пытаемся контролировать свое окружение, чтобы почувствовать себя в безопасности. Это нетрудно объяснить: когда мы были маленькими, мало что находилось под нашим контролем и вряд ли для нас существовало безопасное место, когда мы переживали чрезмерные по интенсивности эмоции. Если мы осознанно не изменим связующий паттерн, обусловленный травмирующим опытом, он может продолжить передаваться через многие поколения.

Семейное сознание

Идея о том, что мы наследуем и «заново проживаем» какие-то аспекты семейной истории, является центральной во многих книгах известного немецкого психотерапевта Берта Хеллингера. Более пятидесяти лет он изучал различные семьи, вначале

будучи католическим священником, а затем семейным психотерапевтом и философом. Хеллингер учил, что мы разделяем единое семейное сознание со всеми членами биологической семьи, бывшими до нас. Он наблюдал, как травмирующие события, такие как преждевременная смерть родителя, ребенка, брата или сестры или же отказ от ребенка, преступление, суицид могут значительным образом влиять на нас, накладывая отпечаток на всю семейную систему* на протяжении многих поколений. По мере того как члены семьи бессознательно повторяют страдания старших родственников, эти отпечатки постепенно становятся семейной матрицей.

Повторение травмирующего переживания не всегда является точной копией изначального события. В семье, где кто-то из предков совершил преступление, может позже родиться человек, который искупит его, даже не осознавая, что он или она это делают. Однажды ко мне пришел мужчина по имени Джон, которого недавно выпустили из тюрьмы. Он отсидел три года за присвоение чужих средств, преступление, которого, как говорил, он не совершал. На суде Джон заявил, что невиновен, но так как все факты говорили против него (это было ложное обвинение, сфабрикованное его бывшим партнером по бизнесу), то адвокат посоветовал ему пойти на соглашение и признать вину. Когда Джон вошел в мой кабинет, он выглядел очень возбужденным. Челюсти были стиснуты, он кинул на кресло свое пальто и заявил, что его подставили, и теперь он одержим идеей мести. Обсуждая его семейную

* Семейная система — по Хеллингеру семья, род рассматриваются как система, жизнь которой подчиняется определенным законам и порядку. Каждый в системе имеет свое место по факту наличия жизни (то есть абортированные и мертворожденные дети не исключение). Кроме того, к ней могут относиться и неродственники — предыдущие партнеры родителей, жертвы насилия, которое было совершено членами семьи и т.п.

историю, мы вышли на случай, произошедший одним поколением ранее, в 1960-е годы. Его отца обвинили в убийстве делового партнера, но освободили в зале суда на основании несоблюдения формальностей. Все в семье знали, что отец виновен, но никто об этом никогда не говорил. С моим опытом в области семейной травмы я даже не удивился, узнав, что Джон был того же возраста, что и отец, когда того осудили. Справедливость, в конце концов, восторжествовала, но цену заплатил другой человек.

Хеллингер считает, что в основе таких повторений лежит механизм, который он назвал «бессознательная лояльность». Именно ее он считает источником многих страданий в семьях. Будучи не в состоянии соотнести причины своей симптоматики с произошедшим в предшествующих поколениях, люди часто начинают искать корни своих проблем в собственном жизненном опыте и не находят решения. Согласно учению Хеллингера, каждый имеет одинаковое право быть членом семейной системы, и нет такой причины, по которой кто-либо когда-либо может быть исключен из нее. Членом семейной системы является и дед-алкоголик, который довел до нищеты бабушку и бросил ее, и мертворожденный брат, чья смерть разбила сердце матери, и даже соседский ребенок, которого случайно на дороге задавил ваш отец, сдавая назад. Преступник-дядя, сводная сестра матери, ребенок, от которого избавились, сделав аборт, — все они принадлежат к вашей семье. Этот список можно продолжать. Даже те люди, которых мы даже не включили бы в него, должны быть туда включены. Если кто-то причинил вред, убил или обманул члена вашей семьи, этого человека тоже нужно учесть. Соответственно если кто-то из членов вашей семьи причинил вред, убил или обманул кого-то, жертву также необходимо включить в вашу семейную систему.

Добрачные партнеры родителей, бабушек и дедушек также должны быть включены. Их смерть или уход открыли возможность мамам, папам, бабушкам и дедушкам войти в систему, которая в конце концов дала рождение нам.

Хеллингер заметил, что, когда кого-то отвергают или оставляют вне семейной системы, этот человек позже может быть представлен каким-то другим, родившимся позднее членом семьи. Он может разделить или воспроизвести судьбу своего старшего родственника, повторив некоторые особенности его поведения или аспекты его страданий. Если, например, дедушка был изгнан из семьи по причине пьянства, пристрастия к азартным играм и донжуанства, есть вероятность, что одна или несколько черт его поведения проявятся в ком-то из его потомков. Таким образом страдания в семье продолжатся в последующих поколениях.

Мы разделяем единое семейное сознание со всеми членами биологической семьи, бывшими до нас.

Для семьи Джона тот человек, которого убил его отец, стал теперь частью семейной системы. Когда Джона подставил его деловой партнер и затем он попал в тюрьму, лелея убийственные планы мести, он бессознательно проживал моменты опыта своего отца, имевшего место сорок лет назад. Когда Джон связал то, что произошло с отцом, с тем, что случилось с ним, он смог в конце концов оставить обуревавшие его навязчивые мысли и двигаться дальше. Две судьбы замысловатым образом переплелись, как будто два человека имели одну судьбу. Пока же эта связь оставалась не видна, Джон был очень ограничен в духовной свободе.

Хеллингер подчеркивает, что каждый из нас должен нести свою судьбу вне зависимости от ее тяжести. Никто не может пытаться взять на себя судьбу кого-то из родителей, дедушки, бабушки, сестры или брата, дяди или тети без связанного

с этим страдания. Для описания этого типа страдания Хеллингер использует слово «вовлеченность». Когда вовлечены, вы бессознательно принимаете на себя и несете чувства, признаки, поведение или невзгоды старшего члена семейной системы, как если бы они были ваши собственные.

Даже дети, рожденные от одних и тех же родителей, живущие в одном доме, воспитывающиеся вместе, скорее всего, унаследуют разные травмы и проживут разные судьбы. Например, сын-первенец, вероятнее, наследует то, что в свое время не решил для себя его отец, а дочь примет на себя то, что остается нерешенным для матери. Хотя это и не всегда происходит именно так. Верным может оказаться и иное: более поздние дети могут наследовать различные проявления родительских травм или же какие-то элементы травмирующего опыта своих бабушек и дедушек.

Например, первая дочь может выйти замуж за человека, эмоционально холодного и любящего все контролировать — то есть такого, который напоминает ей отца. И, поступив так, она разделит сценарий жизни матери. Сделав такой выбор, она тем самым повторит опыт матери и разделит с ней череду неудовлетворенностей и досады. Вторая дочь может нести в себе скрытый гнев матери. Таким образом, она находится под воздействием той же травмы, но в ней проявится другой ее аспект. Она может совершенно отвергать своего отца, в то время как первая дочь его не отвергает.

Последующие дети в семье могут нести в себе неразрешенные конфликты своих дедушек и бабушек. В той же самой семье третья или четвертая дочь могут никогда не выйти замуж из страха, что ее будет контролировать человек, которого она не любит.

Однажды я работал с семьей из Ливана, в которой наблюдал похожую динамику. Когда мы посмотрели через поколе-

ние назад, мы увидели, что ливанские бабушки были отданы замуж очень рано — одна бабушка в возрасте девяти лет и другая в возрасте двенадцати лет. Неся в себе опыт бабушек, которых насильно отдали замуж, когда они были еще детьми, две сестры из этой ливанской семьи в чем-то повторили некоторые аспекты их судеб в своих. Как и их бабушки — одна вышла замуж за человека гораздо старше ее. Вторая же никогда не выходила замуж, утверждая, что мужчины отвратительны и любят всех подавлять — это похоже на то, что чувствовала ее бабушка с отцовской стороны в своем браке без любви.

> Каждый из нас должен нести свою судьбу вне зависимости от ее тяжести. Никто не может пытаться взять на себя судьбу кого-то из родителей, дедушки, бабушки, сестры или брата, дяди или тети без связанного с этим страдания.

Разрыв связи мать — дитя братья и сестры от одной матери будут переживать по-разному. Один ребенок может стремиться всем угождать из страха, что, если он не будет хорошим или начнет чем-то возмущаться, то потеряет связь с другими людьми. Другой может выработать убеждение, что такая связь вообще не для него, и стать конфликтным человеком, отталкивая близких ему людей. А третий может вообще самоизолироваться и свести свои контакты с людьми до минимума.

Я заметил, что, если братья и сестры пережили ранний разрыв эмоциональной связи мать — дитя, они часто проявляют гнев и ревность в отношении друг друга или не испытывают тесных родственных связей. Например, старший ребенок может отталкивать от себя самого младшего в семье, полагая, что тот получает любовь, которая не досталась ему, первенцу. Поскольку гиппокамп — часть мозга, которая отвечает за создание наших воспоминаний, — до возраста двух лет еще не вполне развит, то старший ребенок осознанно может не помнить, как мама держала его на руках, кормила и баюкала,

но он помнит, что эту материнскую любовь получали младшие дети в семье. Тогда он начинает чувствовать себя ущемленным и может неосознанно винить младшего брата или сестру за то, что тот получает все, что не досталось ему или ей.

Кроме того, разумеется, есть те дети, которые, кажется, вовсе не несут в себе каких-либо семейных травм. Вполне возможно, что у них сформировалась прочная эмоциональная связь с матерью и/или отцом, и эта связь сделала ребенка невосприимчивым к переносу травмирующего опыта прошлого. Возможно, был некий период, когда мать была в состоянии дать одному ребенку больше любви, чем всем остальным. Вероятно, улучшились отношения между родителями. А может быть, мать испытала особую связь с одним из детей и не смогла создать такую же с остальными. Может показаться, что судьба младших детей (хотя и не всегда) складывается лучше, чем у первенцев или у единственных детей в семье, которым приходится принимать на себя большую часть нерешенных проблем из семейной истории.

Когда мы говорим о братьях и сестрах и наследовании семейного травмирующего опыта, не существует готовых и четких правил, каким образом он влияет на каждого из детей. Много переменных, помимо особенностей родов и пола, вступают в силу и влияют на то, какой выбор делают братья и сестры и какую жизнь они проживают. Со стороны может показаться, что кого-то из братьев или сестер семейная травма не затронула, в то время как другой ею обременен. Однако мой клинический опыт говорит мне следующее: большинство из нас все же несут пусть и небольшие, но следы семейных травм. В это уравнение включается также множество других переменных, влияющих на то, насколько глубоко укореняются в нас эти травмы. Среди этих переменных — способность к самоанализу, самоуспокоению, а также мощная способность к внутреннему самоисцелению.

Наш мозг и целительные образы

Идеи о том, что мы заново проживаем травмы своей семьи, вполне могут лежать в основе того, на что ссылается в своей новаторской книге под названием «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга»* психиатр Норман Дойдж. Определив источник поколенческих травм, мы, как пишет доктор Дойдж, «можем превратить их из привидений, преследующих нас, всего лишь в часть семейной истории» (4).

Один ключевой способ, которым мы можем воспользоваться, чтобы это произошло, — позволить себе быть захваченными таким опытом или образом, который бы затмил эмоции и переживания старой травмы, живущие в нас. Мозг обладает потрясающей способностью к исцелению через образы. Когда мы представляем себе сцены прощения, покоя, как мы освобождаемся от неприятного в жизни или просто визуализируем любимого человека, подобные образы, способны глубоко укореняться в наших умах и телах. В своей работе я понял, что если помочь человеку раскопать тот образ, который лучше всего резонирует с ним, это послужит краеугольным камнем его исцеления.

Понимание целительной силы образов существовало задолго до того, как появилось сканирование головного мозга. Более ста лет назад поэт Уильям Батлер Йейтс писал о том, что «мудрость вначале проявляет себя через образы» и, если мы последуем за тем образом, который живет в нас, наши души станут «простыми, как пламя», а тела — тихими, как «агатовая лампа». В 1913 году Карл Юнг ввел термин «активное вообра-

*Норман Дойдж. «Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга». — М. : Бомбора, 2018.

жение» для обозначения техники, которая использует образы (часто из сновидений) для вступления в диалог с бессознательным и проливает свет на то, что было скрыто во мраке. За последнее время идея использования визуализации в медицинской практике получила широкое распространение. Были созданы лечебные программы по управляемым психическим образам, направленные на снижение стресса и тревожности, повышение спортивных результатов, а также на преодоление определенных страхов и фобий.

Идею об образах поддержала наука. Дойдж совершил революцию в понимании поведения человеческого мозга. Он изменил представления о мозге, как о постоянной и неизменяемой структуре в сторону понимания его как структуры подвижной, способной изменяться. Его работы показали, как новый опыт может создавать новые нейронные связи. Эти связи усиливаются в результате повторений и углубляются благодаря фокусированному вниманию. То есть чем больше мы практикуемся в чем-то, тем больше тренируем изменения в мозгу.

Этот фундаментальный принцип отражен в высказывании, которое резюмировало работу канадского нейропсихолога Дональда Хебба, которую он представил в 1949 году: «Нейроны, которые вместе загораются, друг с другом и сплавляются». То есть, по сути, когда клетки головного мозга вместе активируются, связи между ними укрепляются. Проще говоря, с каждым повторением определенный опыт все больше закрепляется. А при достаточном количестве повторений он становится автоматическим.

Мы больше всего выигрываем, если применяем принцип Хебба для выработки нового опыта, такого, который считаем положительным, вознаграждающим и значительным для нас и который задевает любопытство и любознательность.

Например, это может быть опыт получения утешения или поддержки, симпатии, благодарности — всего, что даст нам возможность чувствовать себя внутренне сильнее и в мире с самим собой.

Когда мы снова и снова испытываем чувства, связанные с новым опытом, не только соответствующие структуры мозга начинают соединяться. Тем самым мы способствуем выработке нейромедиаторов, ответственных за хорошее настроение, — серотонина и дофамина, а также «гормона счастья» окситоцина. Мы даже можем влиять на экспрессию наших генов. Те самые гены, которые участвуют в реакции организма на стресс, могут повести себя иным, улучшенным образом.

На уровне нейрофизиологии, всякий раз, тренируя получение благоприятного опыта, мы в своем мозгу разрываем связь с центром реагирования на травму и создаем связи в других областях мозга. Особенно в префронтальной коре, где и могут произойти нейропластические изменения, формируя наш новый опыт.

Дойдж, в свою очередь, ссылается на нейробиолога Майкла Мерзенича, ведущего специалиста в области нейропластичности. Он говорит, что «практикуя новый опыт, при благоприятных условиях, мы можем изменить миллионы, а возможно, и миллиарды связей между нервными клетками на карте головного мозга» (5). Как только новая карта мозга создана, естественным образом возникают новые мысли, новые чувства и новое поведение, что расширяет внутренний репертуар человека в случаях проявления старых страхов.

Новый опыт может создавать новые нейронные связи. Эти связи усиливаются в результате повторений и углубляются благодаря фокусированному вниманию. То есть чем больше мы практикуемся в чем-то, тем больше тренируем изменения в мозгу.

Устанавливая связь с тем, что скрывается за симптомами и страхами, мы

тем самым уже открываем дорогу новым возможным решениям. Иногда одного только нового понимания самого по себе бывает достаточно, чтобы подвинуть в сторону образы болезненного прошлого и почувствовать где-то в глубине внутреннее облегчение. В других случаях видение этой связи повышает понимание, но требуется дополнительная работа, чтобы такое знание полностью осозналось. Нам понадобятся фразы, ритуалы, практики или упражнения, чтобы создался новый образ. Он станет новым источником, который наполнит нас спокойствием, средоточием мира, к которому мы сможем возвращаться вновь и вновь. С новыми мыслями, чувствами, ощущениями и новой картой нашего мозга мы начнем формировать новый опыт благополучия, который будет соперничать с привычными реакциями на старые травмы и противостоять их способности сталкивать нас с истинного пути.

Чем больше мы будем идти нейронными, уходящими вглубь путями новой карты мозга, тем сильнее будем соотносить себя с хорошими чувствами. Со временем они станут привычными, и мы начнем верить, что способны вернуться на твердую землю, даже если наше основание что-то временно пошатнет.

Дойдж говорит, что мы можем изменить свой мозг с помощью одного лишь образного представления. Когда мы просто закрываем глаза и представляем себе некое действие, наша первичная зрительная кора активизируется, как если бы это действие совершалось на самом деле. Снимки головного мозга показывают, что, представляем ли мы какое-то событие или непосредственно проживаем его, в большинстве своем это активирует одни и те же нейроны и отделы мозга (6). Дойдж описывает визуализацию как процесс, который задействует и воображение, и память. Он говорит, что «при визуализации, воспоминании или представлении положительных пережива-

ний активируется большинство тех же сенсорных, двигательных, эмоциональных и когнитивных нейронных контуров, которые активизировались и во время «реального» положительного переживания» (7).

«Воображение — это начало творения», — писал драматург Джордж Бернард Шоу в 1921 году. Задолго до того, как кто-либо даже задумывался о возможности нейропластичности, Шоу проповедовал принцип: «То, что мы можем представить, мы в состоянии сделать».

Целительные образы и гены

«Пластичные изменения, вызванные нашим опытом, — говорит Дойдж, — проникают глубоко в мозг и даже в гены, также изменяя их» (8). В своем бестселлере под названием «Гений в ваших генах», посвященном исследованию связей между эмоциями и экспрессией генов, доктор Доусон Черч описывает то, как визуализация, медитация и фокусирование на положительных мыслях, эмоциях и молитвах (он называет это внутренним эпигенетическим вмешательством) активируют гены и могут положительно повлиять на здоровье. «Наполняя свой ум положительными образами благополучия, — говорит он, — мы можем создать эпигенетическую среду, способствующую исцелению» (9).

Значительное количество исследований посвящено положительному влиянию медитации на экспрессию генов. Одно из них провели в Висконсинском университете в Мадисоне. Его результаты были опубликованы в журнале «Психонейроэндокринология» в 2013 году. Оно продемонстрировало, что всего через восемь часов медитации у людей обнаружили явные генетические и молекулярные изменения, включая снижение уровня провоспалительных генов, что улучшает их

способность к быстрому восстановлению после стрессовых ситуаций» (10). Чёрч говорит, что во время медитации мы «накачиваем те области нашего мозга, которые отвечают за чувство счастья» (11).

На протяжении всей жизни у нас вырабатываются новые клетки головного мозга. Большинство из них рождается в гиппокампе. «Когда мы чему-то обучаемся, мы меняем гены, которые экпрессируются в наших нейронах, — говорит Дойдж. — Когда ген включается, он вырабатывает новый протеин, изменяющий структуру и функцию клетки». Ученый объясняет, что на данный процесс оказывает влияние то, что мы делаем и о чем думаем: «Мы можем формировать наши гены, которые, в свою очередь, формируют микроскопическую анатомию мозга» (12).

«Вы не можете изменить свою ДНК, — говорит Рашель Иегуда, — но если вы измените то, каким образом она функционирует, это будет практически то же самое» (13).

Очевидно, что жизнь без травматических событий невозможна. Травмы не засыпают даже вместе со смертью. Скорее, они ищут благодатную почву для своего разрешения в последующих поколениях. К счастью, человеческие существа достаточно жизнеустойчивы и способны залечить большинство травм. Это можно сделать в любой момент на протяжении нашей жизни. Просто необходимо найти нужную информацию и инструменты. Позже я поделюсь с вами теми практиками, которые оказались мне полезными в работе с моими клиентами, и вы из первых рук получите способы, которые смогут помочь в исцелении травм, унаследованных вместе с семейной историей.

ГЛАВА 4

Метод ключевого языка

Бессознательное настаивает, повторяет снова и практически выламывает дверь, лишь бы быть услышанным.

Энни Роджерс. «Невыразимое»

Когда внутри нас проявляют себя фрагменты прошлой травмы, они оставляют ключи-подсказки в виде эмоционально заряженных слов и предложений. Те, в свою очередь, отсылают нас к травматическим событиям, не нашедшим своего решения в прошлом. Как мы видели, эти события могут даже нам не принадлежать. Я называю вербальное их выражение «*ключевым языком*». Ключевой язык может быть не обязательно вербальным. Часто он включает различные физические ощущения, поведенческие паттерны, эмоции, импульсивные действия и даже симптомы какого-нибудь заболевания. Ключевым языком Джесси было внезапное пробуждение в 3:30 утра, дрожь без какой-либо видимой причины и страх заснуть. Ключевой язык Гретхен включал в себя депрессию, отчаяние, тревогу и побуждение «испарить» себя. И Гретхен, и Джесси несли в себе части головоломки, которые связывали их с некоей неулаженной проблемой из их семейной истории.

Мы все знаем историю о Гензель и Гретель, которых обманом заманили в темный лес. Испугавшись, что они никогда не найдут дорогу назад, Гензель сыплет по пути хлебные крошки, чтобы быть уверенным, что они отыщут путь домой.

Это очень подходящая аналогия: находясь в темном лесу своих страхов или лишь на шаг сойдя с тропы, мы так же оставляем дорожку из хлебных крошек, которые могли бы помочь нам найти путь назад. Правда, в нашем случае — не хлебные крошки, а слова, которые способны вывести нас вновь на дорогу. Они могут показаться случайными, но это не так. На самом деле они — ключи-подсказки из бессознательного. Зная, как их собрать и связать, мы увидим путь, пройдя по которому многое поймем о самих себе.

Как дети из сказки, мы могли зайти слишком далеко в лес своих страхов и уже не помним, где наш дом. Вместо того чтобы найти подсказки в словах, мы налегаем на лекарства, находим утешение в еде, сигаретах, сексе, алкоголе или пытаемся отвлечься бессмысленными занятиями. Однако, как мы знаем по собственному опыту, все эти пути — тупиковые. Они никогда не приведут нас туда, куда нам нужно.

Мы не осознаём того, что хлебные крошки нашего ключевого языка раскиданы вокруг нас. Они живут в словах, что мы произносим громко при всех, и в тех, что мы шепчем в тишине. Они — в словах, что постоянно вертятся в голове или срабатывают для нас, как будильник. Но вместо того, чтобы послушать и посмотреть, куда они ведут, мы можем оказаться парализованными от них и впасть в транс под их влиянием.

Бессознательная память

Понимание того, как хранятся травматические воспоминания, поможет пролить свет на то, что происходит с речью, когда мы находимся под влиянием стресса. Долговременную память часто делят на две основные категории: декларативная и недекларативная память. Декларативная память (ее еще называют эксплицитной, или вербальной) — способность осознанного

вспоминания фактов или событий. Этот вид памяти использует язык для того, чтобы организовать, классифицировать и сохранить информацию, которая впоследствии станет воспоминаниями. Он похож на книгу, которую мы в любой нужный момент можем снять с полки, чтобы найти в ней историю из прошлого. Когда мы можем изложить событие в словах, затем мы помним его как часть нашей жизни.

Недекларативная память, также называемая имплицитной, сенсомоторной или процедурной, оперирует без сознательного размышления. Она позволяет нам неосознанно, автоматически вызывать в памяти то, чему мы уже обучились. Например, при езде на велосипеде мы не думаем о последовательности действий, необходимых для того, чтобы двигаться вперед. Память об умении делать это настолько впечатана в нас, что достаточно просто запрыгнуть на велосипед и начать крутить педали, не разбивая весь процесс на отдельные шаги. Указанные виды памяти порой не так просто объяснить словами.

Травматический опыт чаще всего записывается в имплицитной (недекларативной) памяти. Когда событие становится настолько непереносимым, что теряются слова, то мы не можем точно записать, или «задекларировать», его в памяти в виде истории, так как для этого требуется язык. Словно поток невиданной силы ворвался одновременно через все окна и двери. В моменты опасности мы не останавливаемся на какое-то время, чтобы облечь свой опыт в слова. Мы просто бежим из дома.

В отсутствие слов у нас нет полного доступа к воспоминаниям о событии.

Как дети из сказки, мы могли зайти слишком далеко в лес своих страхов и уже не помним, где наш дом. Вместо того чтобы найти подсказки в словах, мы налегаем на лекарства, находим утешение в еде, сигаретах, сексе, алкоголе или пытаемся отвлечься бессмысленными занятиями. Однако, как мы знаем по собственному опыту, все эти пути — тупиковые. Они никогда не приведут нас туда, куда нам нужно.

Фрагменты опыта остаются безымянными и исчезают из виду. Потерянные и непоименованные, они становятся частью бессознательного.

Бездонный резервуар бессознательного содержит не только травматические воспоминания, но и не нашедший своего разрешения психологический опыт наших предков. В общем бессознательном мы как бы заново проживаем фрагменты памяти ушедших родственников, объявляя их своими собственными.

Хотя исследования на мышах, о которых говорилось выше, дают некоторое представление о том, как травмирующий опыт передается последующим поколениям, нет окончательного понимания того механизма, как такая передача происходит у людей. Все же, хотя и нет точной уверенности, как именно незаконченные дела и проблемы предков приживаются в нас, когда мы осознанно устанавливаем с ними связь, то испытываем облегчение.

Недекларированный язык: когда исчезают слова

Есть два очень важных момента времени, когда мы не в состоянии использовать слова для описания своего опыта. Первый относится к детству до двух-трехлетнего возраста, когда центры языка в мозгу еще не вполне оформились. А второй возникает во время переживания травматического эпизода, когда функции памяти подавляются и мы не в состоянии правильно обрабатывать информацию.

Бессель ван дер Колк описывает это так: когда функции памяти подавлены, эмоционально значимая информация минует лобные доли головного мозга и остается неназванной и неорганизованной с помощью слов или языка. Без языка опыт часто остается «незадекларированным» и, скорее все-

го, будет записан фрагментарно, то есть как отдельные части воспоминаний, телесных ощущений, образов и эмоций. Язык позволяет облечь опыт в форму истории. Когда есть история, нам легче вновь обратиться к этому опыту — даже к травме — без переживания всей сумятицы, связанной с ним.

Несмотря на то что язык, пожалуй, первое, что исчезает под влиянием сокрушительного события, он не теряется до конца. Он просачивается в бессознательное и выходит на поверхность в самые неожиданные моменты и обычно так, что мы не можем его игнорировать. Психолог Энни Рождерс об этом говорит: «Бессознательное настаивает, повторяет снова и практически выламывает дверь, лишь бы быть услышанным. Единственный способ услышать его — перестать ему что-то навязывать (в основном в виде собственных идей) и послушать нечто невыразимое словами, которое есть во всем: в разговорах, действиях, в снах и в теле» (1).

В отсутствие слов у нас нет полного доступа к воспоминаниям о событии. Фрагменты опыта остаются безымянными и исчезают из виду. Потерянные и непоименованные, они становятся частью бессознательного.

Ключевой язык и восстановление памяти

Невыраженный словами опыт, живущий в подсознании, окружает нас везде. Он проявляется в странноватых словечках речи. Он выражает себя в хронической симптоматике и необъяснимом поведении. Он вылезает на поверхность в тех повторяющихся проблемах, с которыми мы боремся в жизни. Весь этот невыраженный словами опыт формирует основу ключевого языка. Когда бессознательное ломает дверь восприятия, чтобы быть услышанным, ключевой язык как раз и есть то, что мы слышим.

Эмоционально заряженные слова — это ключи к недекларированным воспоминаниям, живущим как в наших телах,

так и в «теле» семейной системы. Они — как драгоценности, которые ждут, когда их добудут. Если мы не поймем, что они являются посланиями, то проглядим важные ключи-подсказки, которые могут помочь сорвать завесу тайны с жизненных трудностей. Как только мы их раскопаем, сделаем огромный шаг вперед в исцелении травмы.

Все же, хотя и нет точной уверенности, как именно незаконченные дела и проблемы предков приживаются в нас, когда мы осознанно устанавливаем с ними связь, то испытываем облегчение.

Ключевой язык помогает «продекларировать», то есть высказать словами, воспоминания, которые остались «недекларированными», позволяя соединить вместе события и опыт, которые раньше невозможно было собрать в одно целое или даже вспомнить. Когда таких фрагментов в сознании собрано достаточно, мы начинаем формировать из них историю, которая углубляет понимание того, что могло произойти с нами или с членами нашей семьи. Начинает открываться смысл воспоминаний, эмоций, ощущений, которые могли преследовать нас всю жизнь. Как только мы определяем их источник в прошлом — в собственном травматическом опыте или в семейном, мы можем перестать проживать их так, словно они принадлежат настоящему. И хотя не всякий страх, тревога или навязчивая мысль могут объясняться травматическим событием, произошедшим в семье, какие-то вещи все же можно понять лучше, если расшифровать ключевой язык.

Как распознать свой ключевой язык

Глубокие и настойчивые слова, которыми мы характеризуем самые сильные страхи, и будут ключевым языком. Он может слышаться в том, какими словами мы жалуемся на взаимо-

отношения, здоровье, работу и жизненные ситуации. Ключевой язык проявляется даже в том, насколько нарушена связь с собственным телом и с истинным «я». По сути, все это — негативные последствия травмы, которая произошла в раннем детстве или когда-то в истории семьи.

Язык этот может казаться странным, как бы выпадающим из контекста знаний или опыта. От него может возникать ощущение, будто он приходит откуда-то извне, в то время как переживается внутри. Гретхен, которая поняла, что стояло за словами «испариться» и «испепелить», говорила: «Эти чувства жили во мне, но они как будто были не мои». Как только мы вытаскиваем на свет этот специфический язык, интенсивность его воздействия на нас начинает уменьшаться.

Карта ключевого языка

В следующих главах я предложу ряд техник, которые помогут соединить в рисунок отдельные точки ранее не поддававшихся объяснению эмоций и событий прошлого.

Каждая техника представляет собой набор вопросов, цель которых — вызвать чувство или внутреннее переживание, которое, вероятно, никогда не было полностью названо словами или доступно сознанию. Как только будет получено достаточно информации, начнет вырисовываться карта подсознания. Она называется картой ключевого языка, и ее можно начертить на бумаге. Слова, которые мы напишем, определят дальнейшее направление, в котором мы будем двигаться. У каждого есть своя карта ключевого языка, и каждая такая карта — уникальна.

Ключевой язык помогает «продекларировать», то есть высказать словами, воспоминания, которые остались «недекларированными», позволяя соединить вместе события и опыт, которые раньше невозможно было собрать в одно целое или даже вспомнить.

Возможно, карта ключевого языка существовала задолго до нашего рождения. Возможно, она принадлежала отцу или бабушке, а мы просто несем ее за них. Возможно, и они в свое время были лишь носителями ее за кого-то из раннего поколения семьи. Некоторые карты формируются во время бессловесного периода младенчества. Каким бы способом мы ее ни обрели, теперь настало время проследить ее происхождение.

Неразрешенные травмы семейной истории переходят последующим поколениям и так смешиваются с эмоциями и реакциями и влияют на наш выбор, что мы никогда не подвергаем свои действия сомнению. Мы считаем, что всё возникает в нас благодаря жизненному опыту. Поскольку истинный источник скрыт, мы часто не можем определить, что принадлежит нам, а что нет.

Если мы последуем вслед за картой ключевого языка, это может свести нас лицом к лицу с теми членами семьи, которые живут, как привидения, невидимые и обделенные вниманием. Многие уже давно погребены. Некоторые отвергнуты и забыты. Кто-то пережил невзгоды столь трагичные, что даже подумать страшно, через что им пришлось пройти. Как только мы обнаружим их всех, они станут свободны, и мы тоже освободимся.

История ждет, чтобы ее раскрыли. Слова, язык, карта — все, что нам потребуется, чтобы совершить это путешествие, — уже есть в нас сейчас.

В Главе 3 я познакомил вас с новейшими научными исследованиями, которые показывают, как методы визуализации могут создавать в мозгу новые нейронные связи и даже оказывать положительное влияние на гены. Теперь давайте начнем применять то, о чем мы узнали.

В следующих главах вы найдете упражнения, задача которых — повести вас за пределы привычного мышления. Их

цель — «взболтать котел», чтобы глубинные слои подсознания всплыли на поверхность.

Каждое последующее упражнение строится на основе предыдущего. В одном нужно будет закрыть глаза и представить членов вашей семьи; в другом — настроиться на ощущения в теле. В нескольких упражнениях я попрошу вас написать ответы на вопросы, которые должны помочь проявить важные ключи-подсказки в вашем ключевом языке. При выполнении упражнений удобно пользоваться тетрадью — по мере продвижения вперед вы сможете при необходимости просматривать свои прошлые ответы.

Неразрешенные травмы семейной истории переходят последующим поколениям и так смешиваются с эмоциями и реакциями и влияют на наш выбор, что мы никогда не подвергаем свои действия сомнению.

По собственному опыту могу сказать, что, выполняя данные упражнения, вы обогатите свой жизненный опыт и узнаете о себе много нового. Не стоит волноваться о том, правильно или неправильно вы отвечаете. Дайте любопытству быть вашим поводырем, пока я шаг за шагом веду вас по пути, который в моей практике оказался целительным для многих.

ГЛАВА 5

Четыре сценария подсознания

Самые мощные связи возникают с теми, кто нас родил... Кажется, что ничто не имеет значения: ни сколько лет прошло, ни сколько предательств случилось, ни как много несчастья было в семье. Мы все равно остаемся связанными, даже помимо нашей воли.

Энтони Брандт. «Родословное древо»

Наследуем ли мы эмоции родителей в утробе или они передаются на ранних этапах становления взаимоотношений с матерью, или же через бессознательную лояльность, или эпигенетические изменения, ясно одно: жизнь посылает нас вперед с багажом чего-то неулаженного в прошлом.

Мы обманываем себя, если считаем, что можем сделать так, чтобы жизнь двигалась точно по плану. Слишком часто наши намерения идут вразрез с действиями. Мы можем хотеть крепкого здоровья, но при этом едим слишком много фастфуда и находим себе оправдания, уклоняясь от занятий спортом. Мы можем тосковать по романтическим взаимоотношениям, но как только потенциальный партнер становится ближе, мы тут же отдаляемся от него. Мы хотим полноценной карьеры, но не предпринимаем необходимых для этого шагов. Самое худшее, что зачастую то, что удерживает от желаемого, часто лежит вне поля нашего зрения, заставляя нас расстраиваться и недоумевать.

Мы ищем ответы в самых, казалось бы, неожиданных местах. Мы сосредотачиваем свое внимание на недостатках воспитания. Мы размышляем над травмирующими событиями детства, когда чувствовали себя беззащитными. Мы виним своих родителей в тех несчастьях, что с нами случились. Мы вновь и вновь бродим среди одних и тех же мыслей. То, что мы вспоминаем, редко приносит облегчение. Без видения источника страданий жалобы лишь закрепляют повтор несчастий в будущем.

В этой главе мы узнаем о четырех основных сценариях подсознания, которые мешают прогрессу в жизни, о четырех способах, которыми разрушаются взаимоотношения, успех и здоровье. Прежде чем мы перейдем к ним, давайте сначала посмотрим, как мы оказались там, где есть сейчас.

Течение жизни

Траектория проста. Мы пришли сюда от родителей. Как их дети, мы связаны с чем-то необъятным, что простирается в прошлом, буквальным образом до начала человечества. Через своих родителей мы подключаемся непосредственно к самому потоку жизни, хотя не являемся источником этого потока. Нам передалась только его искра, транслированная биологически вместе с историей нашей семьи. То, как она живет в нас, тоже возможно рассмотреть.

Искра является нашей жизненной силой. Возможно, прямо сейчас, когда читаете эти строки, вы чувствуете, как она пульсирует в вас. Если вы когда-либо находились рядом с человеком при смерти, вы наверняка чувствовали, как уходит эта сила. Вы даже можете точно почувствовать тот момент, когда она покидает тело. Так же, если вы когда-либо присутствовали при рождении ребенка, то могли чувствовать, как сила жизни наполняет комнату.

Эта жизненная сила не останавливается с рождением. Она продолжает течь от родителей к детям даже тогда, когда они чувствуют, что отделены от них. Я наблюдал в своей практике и в собственной жизни, что, когда связь с родителями течет свободно, мы чувствуем себя более открытыми тому, что несет нам жизнь. А когда она нарушена, жизненная сила в нас некоторым образом ограничена. Мы можем чувствовать, что нас что-то сдерживает, ограничивает. Мы ощущаем себя как бы на обочине жизни или что мы гребем против течения. Так или иначе, мы страдаем и не понимаем почему. Однако внутри нас есть духовные ресурсы для исцеления. Давайте начнем с определения того, как мы чувствуем связь с родителями на данный момент, вне зависимости от того, живы они или нет.

Почувствовать поток

Сядьте спокойно. Ощутите, что вы испытываете по отношению к своим родителям: связь или отчуждение? Независимо от того, как вы к ним относитесь, чувствуйте свои отношения с ними и как они физически действуют на ваше тело.

Представьте, что биологические родители стоят перед вами. Если вы никогда их не видели или же вам трудно их представить, просто ощутите их присутствие. Удерживая перед собой их образ, спросите себя:

- Приветствую ли я их или пытаюсь закрыться от них?
- Чувствую ли я, что они рады мне?
- Воспринимаю ли я их одинаково или каждого по-разному?
- Когда я их представляю, мое тело расслаблено или напрягается?
- Если бы жизненная сила текла от них ко мне, сколько ее достигло бы меня: 5%? 25%? 50%? 75%? Или все 100%?

Жизненная сила, идущая от родителей к нам, течет свободно. Нам ничего не нужно делать. Наша задача — лишь получать ее.

Представьте себе жизненную силу в виде кабеля, подающего в дом электричество. Все другие провода, разводящие электричество по комнатам, зависят от основного кабеля. Как бы хорошо мы ни сделали электропроводку в доме, если основной кабель поврежден, поток прекратится.

А теперь давайте посмотрим, как четыре основных сценария подсознания могут повредить «основной кабель».

Четыре сценария подсознания, способные прервать жизненный поток

Сценарии одинаковы для нас всех, хотя мы и не осознаем их влияния:

1. Мы слились с родителем.
2. Мы отвергли родителя.
3. В раннем возрасте была разрушена связь с матерью.
4. Мы отождествились с кем-то из членов семейной системы, отличным от родителей.

Каждый из перечисленных сценариев может стать помехой процветанию, умению достигать поставленных целей. Они способны ограничить жизнестойкость, здоровье и успех. Они проявляют себя в нашем поведении и в отношениях с другими людьми и даже звучат в наших словах.

Четыре сценария являются отношенческими, поскольку описывают аспекты того, как мы относимся к своим родителям и к другим членам нашей семейной системы. Если мы будем понимать их и знать, как обнаруживать, мы сможем распознавать, какие из них работают, блокируя для нас полноту жизненных переживаний.

Разобщение с матерью или отцом является лейтмотивом трех из четырех сценариев подсознания, и это то, на что нужно смотреть прежде всего, когда мы испытываем жизненные трудности.

Есть и другие перебои в жизненной силе, которые могут мешать нам, но они не всегда являются бессознательными и не обязательно связаны с родителями или членами семейной системы. Например, такой сбой случается, когда мы сами переживаем личную травму. Даже если понимаем, какое влияние она оказывает на нас, у нас все равно может не быть сил, чтобы с ней справиться.

Другой вид помехи течению жизненной силы появляется тогда, когда мы чувствуем себя виноватыми за совершенное действие или преступление. Возможно, мы приняли решение, которое больно ранило кого-то, или жестко разорвали отношения, или взяли что-то, нам не принадлежащее, или вольно или невольно забрали чью-то жизнь. Вина может заморозить течение жизни многими путями. Если она не была признана или искуплена, то может передаться дальше детям и внукам. Вы больше узнаете об этом в последующих главах. Сначала давайте посмотрим на четыре помехи, которые непосредственно связаны с родителями или с кем-то из членов семейной истории.

1. Слились ли вы с чувствами, поведением или жизненным опытом кого-то из родителей?

Подумайте: переживал ли кто-то из ваших родителей эмоциональные, физические или психологические трудности? Испытывали ли вы желание унять их боль? Было ли вам больно видеть, как он/она страдает? Пробовали ли вы унять его/ее боль? Вставали ли вы когда-либо на сторону кого-то из родителей в их противостоянии друг с другом? Боялись ли вы проявлять

свою любовь к кому-то из родителей из страха сделать больно другому? В нынешней жизни есть ли у вас трудности, схожие с теми, какие были у родителей? Чувствуете ли вы в себе боль ваших родителей?

Многие из нас бессознательно принимают на себя боль своих родителей. В детстве чувство самоидентификации развивалось в нас постепенно. Тогда мы еще не знали, как быть одновременно и отдельно от родителей, и связанными с ними. В своей наивности тогда мы, вероятно, полагали, что можем облегчить их несчастье, либо как-то что-то наладив, либо разделив его с ними. Если бы мы приняли его на себя, это означало бы, что им уже не нужно нести его в одиночку. Но это лишь фантазийные мысли, которые приводят к еще большему несчастью. Паттерны разделенного горя мы видим повсюду вокруг нас. Грустная мать, грустная дочь… Отец, которого не уважают, и сын, которого также не уважают… Трудности в отношениях родителей, которые зеркально отражаются на их детях. Подобные комбинации бесконечны.

Разобщение с матерью или отцом является лейтмотивом трех из четырех сценариев подсознания, и это то, на что нужно смотреть прежде всего, когда мы испытываем жизненные трудности.

Когда мы сливаемся с кем-то из родителей, мы бессознательно разделяем с ним какой-то аспект его жизненного опыта, часто негативный. Мы повторяем или заново проживаем определенные ситуации или обстоятельства, не видя связи, хотя видение ее сделало бы нас свободными.

История Гевина

Следующая история служит иллюстрацией того, как скрытая от нас динамика может служить топливом для внутренней борьбы, в которой мы чувствуем себя бессильными. Когда Ге-

вину было тридцать четыре года, он принял ряд поспешных финансовых решений, которые стоили ему и его семье всех накоплений. Недавно его уволили с должности менеджера проектов за несоблюдение сроков. У него была жена и двое детей. Гевин был в отчаянии. Проблемы с оплатой счетов усложнили отношения с женой, и Гевин сваливался в глубокую депрессию.

Когда он был маленьким мальчиком, его отец, которому в то время тоже было за тридцать, проиграл все состояние семьи на скачках, поверив якобы инсайдерской информации относительно какой-то лошади. Тогда мать Гевина забрала детей и уехала к своим родителям, после чего Гевин редко видел своего отца. Мать называла отца эгоистом, игроманом и неудачником.

Теперь в тридцать четыре года Гевин, хотя он и не осознал этой связи, повторял опыт своего отца-«неудачника». Он также спустил состояние семьи и встал перед возможностью потери жены и детей. И только во время нашей сессии Гевин осознал, что он проживал прошлое.

Будучи оторван от своего отца, Гевин не понимал, что его жизнь была зеркальным отражением уже существовавшего когда-то паттерна. В отсутствие сознательного контакта с ним он создал бессознательный — безотчетно повторил промахи отца. Поняв это, Гевин принялся за исправление разрушенных отношений.

Прошло почти десять лет с тех пор, как они говорили последний раз. Осознавая собственное сопротивление и понимая, что в основном представлял своего отца по рассказам матери, Гевин приступил к делу осторожно и без предвзятости. Он от руки написал ему письмо, в котором сообщал, что теперь тот стал дедушкой и у него две внучки и что Гевину жаль, что они не поддерживали отношений. Он ждал шесть

недель, но ответа не последовало. Гевин боялся, что отец умер или, что еще хуже, просто поставил на нем крест.

Преодолевая страх и доверяя интуиции, Гевин поднял трубку и набрал номер своего отца. И порадовался, что решил это сделать. Удивительно, но тот не получил письма. Во время телефонного разговора оба бормотали какие-то неловкие слова и сквозь бурлившие эмоции пытались вновь установить связь друг с другом. Наконец, после нескольких довольно натянутых телефонных звонков, настоящие чувства начали прорываться на поверхность. Гевин нашел в себе силы сказать, что очень скучал по отцу. Тот слушал, сдерживая слезы. Он рассказал Гевину, насколько тяжело ему было потерять семью и что не проходило дня, когда бы его не жгли горе и печаль. Отец предложил встретиться, и Гевин согласился. Через несколько недель депрессия, поглотившая Гевина, начала отступать. Вернув отца в свою жизнь, Гевин начал стабилизировать отношения дома, восстанавливая доверие, которое он утратил у жены, и упрочивая связи с детьми. Он словно нашел ключ, даже не зная, что тот был потерян. Гевин теперь мог открыть сейф, в котором хранились наиболее важные ценности его жизни — его связь со своей семьей.

Самое последнее, чего бы хотели видеть все родители, — это то, что их дети страдают за них. Довольно амбициозно и самонадеянно думать, что мы, будучи детьми, более подготовлены к тому, чтобы справиться с несчастьями своих родителей. Это идет вразрез с укладом самой жизни. Родители существовали до нас. Они заботятся о нас, чтобы мы могли жить. Не мы, младенцы, заботимся о них.

Когда ребенок берет на себя груз своего родителя — будь то осознанно или неосознанно, — страдает его собственный жизненный опыт и в будущем он может испытывать трудности во взаимоотношениях. Ребенок, принимающий на себя

заботу о родителях, тем самым часто создает длительный паттерн чрезмерного напряжения и будет постоянно чувствовать себя перегруженным. Пытаясь разделить груз родителей или самим понести его, мы продолжаем линию страданий своей семьи и блокируем течение жизненной силы, доступной нам и тем поколениям, что идут за нами.

Даже когда мы заботимся о больных или престарелых родителях, которые не способны сами следить за собой, очень важно сохранять целостность взаимоотношений родитель — ребенок, не умаляя достоинства родителей.

2. Вы когда-либо судили, обвиняли, отвергали кого-то из родителей или прекращали отношения с кем-то из них?

Если мы действительно хотим наслаждаться жизнью и испытывать счастье, действительно стремимся к глубоким, доставляющим удовлетворение отношениям, к крепкому здоровью, к жизни, в которой можем полностью раскрыть свой потенциал, без внутреннего надлома, мы сначала должны исправить взаимоотношения с родителями. Помимо того, что они дали нам жизнь, родители — это врата к нашим скрытым силам и творческим способностям, к нашим возможностям, которые также являются частью семейного наследия. Живы они или умерли, живем ли мы с ними дружно или давно отдалились от них, родители — а также те травмы, что они пережили или унаследовали, — держат у себя ключи нашего исцеления.

Даже если вы чувствуете, что лучше съедите пригоршню канцелярских кнопок, чем подобреете в отношении своих родителей, этот шаг пропускать нельзя, сколько бы времени на него ни потребовалось. (Мне потребовалось тридцать шесть еженедельных обедов с отцом-офицером прежде, чем он наконец сказал мне, что никогда не верил в то, что я люблю его.) Разрушенные отношения часто происходят из какого-то бо-

лезненного события в семейной истории и могут повторяться из поколения в поколение, пока мы не соберемся с духом и не прекратим судить своим умом, не откроем свое уязвленное сердце и не посмотрим на родителей и других членов семьи в свете сострадания. Только так мы сможем избавиться от той боли, которая не дает нам наслаждаться жизнью в полной мере.

Даже если поначалу мы сможем сделать лишь движение на внутреннем уровне, важно найти место в самих себе, где мы сможем смягчиться к родителям, а не ощетиниваться колючками.

Такой подход может идти вразрез с тем, чему вас учили. Большинство традиционных терапий строятся на обвинении родителей, говоря о них, как об источниках страданий. Как крысы, бесконечно бегающие по одному и тому же лабиринту, многие люди десятилетиями пересказывают одни и те же старые истории о том, как родители предали их и сделали жизнь несчастной. Несмотря на то что старые истории могут запутывать нас, как только мы раскроем глубинные события, лежащие под ними, они способны нас освободить. Источник этой свободы внутри нас, он ждет, когда мы наконец его раскопаем.

> Самое последнее, чего бы хотели видеть все родители, — это то, что их дети страдают за них.

Спросите себя: вы отвергаете, осуждаете кого-то из своих родителей за то, что, по вашему мнению, они сделали вам? Может быть, вы не уважаете их обоих или кого-то из них? Прекратили ли вы общение с кем-то из них?

Допустим, вы осуждаете или отвергаете свою мать. Допустим, вы осуждаете ее за то, что она не дала вам того, что, как вы считаете, должна была дать. Если это так, то спросили ли вы себя, что произошло в этой связи с ней? Что за событие

смогло прервать поток любви в ваших с ней отношениях? Что произошло, разделило вас или, возможно, разделило ее с родителями?

Возможно, ваша мать несла в себе некую рану от своей матери и не дала вам того, что не получила сама. Ее родительские способности будут ограничены этим.

Если вы отвергаете мать, то существует большая вероятность того, что между вами и ею стоит некий травматический эпизод. Возможно, она потеряла ребенка до того, как родились вы, или отдала его на усыновление, или же потеряла свою первую любовь в автомобильной катастрофе — мужчину, за которого собиралась выйти замуж. Возможно, ее отец умер, когда она была маленькой, или любимый брат был убит, когда выходил из школьного автобуса. Шоковые волны от такого события будут влиять и на вас, хотя напрямую оно с вами никак не связано. Эта травма ограничит фокус внимания вашей матери, как бы сильно она вас ни любила.

Ребенком вы могли чувствовать, что она как бы не принадлежит вам, что она словно поглощена собой или что-то таит в себе. Тогда вы могли отторгнуть ее, восприняв истощенный поток ее любви очень лично, как будто это было ее решение не направлять его полностью на вас. Однако более правдивым объяснением стало бы то, что у вашей матери просто не было той любви, которую вы так жаждали от нее получить. И любой ребенок, родившийся в таких обстоятельствах, скорее всего, испытает такое же отношение.

Если вы отрезали себя от матери, то можете винить ее также и за то, что она не отвечала на всю вашу любовь, которую вы ей давали, будучи маленьким ребенком. Может быть, она была в депрессии и много плакала, а вы пытались сделать ее счастливой своей любовью. Может быть, вы заботились о ней и старались унять ее боль. Может быть, однажды вы поняли,

что все ваши добрые намерения были напрасными и ваша любовь не смогла сделать мать счастливой. Поэтому вы дистанцировались от нее и стали обвинять в том, что она не дала того, что вам было нужно. А на самом деле проблема в том, что осталась незамеченной ваша любовь, что вы ей дарили. Или же вас могло сломить то, что она не может подарить вам любви такой же силы. Прервать с ней связь могло быть единственной реакцией, о которой вы тогда знали. Такое решение могло поначалу дать чувство внутренней свободы, но это лишь ложная свобода детской самозащиты, и, в конце концов, она лишь ограничила вашу жизнь.

Возможно, вы вините и осуждаете мать или отца, потому что он или она были в состоянии войны с другим родителем, и вы были вынуждены выбирать сторону конфликта. Зачастую ребенок будет открыто лоялен по отношению к одному родителю и втайне лоялен по отношению к другому. Ребенок может сформировать скрытую связь с отвергнутым или опороченным родителем, принимая на себя или копируя то, что в нем осуждалось как негативное.

Давайте посмотрим на все это еще раз. Эмоции, характерные черты, поведение, которые отвергались в родителях, чаще всего останутся жить в нас. Это — бессознательное проявление нашей любви к ним, способ вернуть их в свою жизнь. Мы увидели, как этот паттерн бессознательно проявился в жизни Гевина.

Когда мы отвергаем своих родителей, то не видим, в чем мы схожи. Наше поведение становится как бы нам не принадлежащим, и мы часто проецируем его на окружающих людей. Кроме того, мы можем привлекать к себе друзей, романтических или деловых партнеров, проявляющих то самое поведение, которое мы отвергаем, и это дает нам миллион возможностей распознать проблему и решить ее.

Визуализация матери и ее истории

Представьте, что мать стоит перед вами. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Что вы чувствуете? Теперь представьте, что она делает три больших шага к вам и стоит сейчас очень близко, всего в нескольких сантиметрах от вас. Что происходит в вас на физическом уровне? Ваше тело раскрывается навстречу или сжимается, вы хотите уклониться? Если ответ тела — сжаться или уклониться, то важно понять, что теперь работа над его раскрытием — ваша ответственность, а не матери.

Теперь давайте расширим область обзора. Вновь представьте, что мать стоит в нескольких шагах от вас. В этот раз вообразите, что она окружена всеми травматическими событиями, которые когда-либо случались с ней. Даже если вы точно не знаете, что произошло, у вас есть ощущение истории ее семьи и того, какие трудности были у нее в жизни. Какое-то время постарайтесь действительно прочувствовать, как все это было для нее.

- Закройте глаза.
- Вспомните все истории семьи вашей матери. Пусть на ум придут все трагедии, о которых вы знаете.

На физическом уровне отвержение своих родителей может ощущаться как боль, напряжение или онемение в каких-то частях тела. Они будут испытывать определенного рода беспокойство до тех пор, пока мы не познаем в себе отвергнутого родителя с точки зрения любви.

Для того чтобы понять, что вызвало такое отторжение, даже не нужно знать точную историю семьи. Понятно, что произошло событие, которое воспрепятствовало вашей близкой связи. Возможно, мать рано отняли от ее матери, или она потеряла брата или сестру, или ее оставил мужчина — любовь всей жизни. Она может не рассказать вам своей истории, и вы об этом никогда не узнаете. Но даже в таком случае, исцелив

- Представьте свою мать молодой женщиной, или девочкой, или даже младенцем, как она пытается противостоять волнам потерь, как старается защититься от натиска боли.
- Что вы чувствуете в своем теле по мере того, как представляете, что она могла в то время чувствовать? Какие ощущения поднимаются в теле, в каких местах?
- Можете ли вы представить или почувствовать, каково было ей?
- Трогает ли это вас? Испытываете ли вы сочувствие?
- Скажите ей в своем сердце: «Мама, я понимаю». Даже если вы не до конца все понимаете, произнесите эти слова опять: «Мама, я понимаю». Подумайте, может, вы бы хотели добавить такие слова: «Мама, я постараюсь принять твою любовь, как она есть, не осуждая и не ожидая, что она будет какой-то другой».
- Что вы чувствуете, произнося это?
- Что происходит в теле, когда вы ей это говорите?
- Есть ли какой-то участок тела, откуда как бы что-то уходит или раскрывается, который как бы смягчается?

свои взаимоотношения с ней, вы станете более целостным человеком. Что-то когда-то произошло. Это все, что вам нужно знать. Оно заблокировало ваше или ее сердце, или сердца вас обоих. Ваша задача — воссоединиться с той любовью, которую вы естественным образом чувствовали по отношению к ней, когда были маленьким ребенком. Именно таким образом сможете отпустить тот груз, что несли вы, но который фактически принадлежал ей.

Исцеление взаимоотношений с родителями начинается с создания внутреннего образа. Иногда, прежде чем шагнуть во внешний мир, мы должны сделать шаг в мир внутренний. Есть всего один путь, чтобы процесс сработал, — пройти его.

Хотя упражнение концентрируется на отношениях с матерью, то же самое можно делать с визуализацией отца.

Тесные отношения с родителями не только добавляют комфорт и чувство поддержки в нашу жизнь. Доказано, что они улучшают здоровье. Результаты тридцатипятилетнего исследования Гарвардского университета убедительно продемонстрировали, что качество отношений с родителями влияет на здоровье на протяжении жизни.

Участников одного исследования попросили описать свои отношения с каждым из родителей по следующей шкале: «очень близкие», «теплые и дружеские», «терпимые», «напряженные и холодные». У 91% назвавших свои отношения с матерями терпимыми или напряженными в середине жизни были диагностированы серьезные проблемы со здоровьем (рак, сердечно-сосудистая недостаточность, гипертония и т.п.). А у тех, кто имел с матерью теплые или близкие отношения, такие нарушения наблюдались лишь в 45% — то есть менее половины. Сходные цифры были получены у участников, описавших свои отношения с отцами. Здесь у 82% заявивших, что их отношения с отцом терпимые или напряженные, в середине жизни обнаружились серьезные проблемы со здоровьем, против 50%, у которых отношения были теплыми или близкими. Если же у участников складывались напряженные отношения с обоими родителями, результаты просто поражали: 100% опрошенных имели проблемы со здоровьем, против 47% тех, кто описал свои взаимоотношения с обоими родителями как теплые и близкие (1).

Тесные отношения с родителями не только добавляют комфорт и чувство поддержки в нашу жизнь. Доказано, что они улучшают здоровье.

В ходе другого исследования, которое проводилось в Университете Джонса Хопкинса, в течение пятидесяти лет наблю-

дали за 1100 студентами-медиками мужского пола. В результате обнаружилось, что заболеваемость раком тесно связана со степенью близости участника исследования со своими родителями (2).

Сложные взаимоотношения с родителями влияют не только на здоровье; отношения с матерью на ранних этапах жизни могут послужить моделью будущих отношений с близкими партнерами.

История Триши

Все отношения Триши с мужчинами длились недолго: год или два, не больше. И сейчас она вновь готова была уйти от своего партнера. «Он холодный и бесчувственный, — жаловалась она. — Его никогда для меня нет». Не слыша своих слов, Триша похожим образом описывала свою мать: «Она держится отстраненно и эмоционально холодная. Я никогда не обращаюсь к ней за поддержкой. Она никогда не давала мне той любви, которая была мне нужна».

Неприятие своей матери было тем корнем зла для Триши, что лежал в основе всех ее неудач с партнерами. Подсознательно неразрешенное между ней и матерью вылезало на поверхность в ее отношениях с мужчинами, подтачивая связь между ними и ту интимность, которой она желала.

Триша не могла определить конкретное событие, которое бы объясняло, почему она отвергает свою мать. Однако во время нашей совместной работы она вспомнила, как мать часто описывала бабушку Триши. Она называла ее эгоистичной и эмоционально холодной. История была такова: бабушку Триши, еще маленьким ребенком, отправили жить к тете, поскольку ее мать умерла. В новой семье она часто чувствовала себя лишней и практически всю свою жизнь вела себя с ними отстраненно. Триша наконец поняла причину холодности

в своей матери. Еще она впервые увидела, что тоже повторяла семейный паттерн дочерей, не получавших тепла от своих матерей. Он проявлялся в семейной истории на протяжении трех поколений.

Получив более глубокое понимание событий, лежавших в основе отстраненности матери, Триша впервые ощутила сочувствие к ней. Она примирилась с ней и тут же заметила эффект от этого на своих личных отношениях с партнером, примирившись и с ним. Она почувствовала, что стала не такой колючей, более открытой и осознанной. Даже в сложные моменты, в которые, случись они в прошлом, она чувствовала бы себя под угрозой, отстранялась бы и уходила в себя. Проекции, корни которых скрыты в прошлом, теперь были налицо.

Если у вас напряженные отношения с родителями, не волнуйтесь. Я предлагаю вам необходимые инструменты, которые смогут их наладить. Важно только не ожидать от родителей, что они станут другими, не такими, какие есть, — изменения будут происходить в вас. Может показаться, что динамика отношений прежняя, но ваше понимание и перспектива изменятся. Это не имеет ничего общего с тем, чтобы кинуться под идущий поезд; мы говорим здесь скорее о том, как выбрать правильный маршрут для своего путешествия.

3. Пережили ли вы ранний разрыв связи с матерью?

Если вы отвергаете свою мать, возможно, связь с ней прервалась на очень раннем этапе. Однако не все пережившие подобный разрыв будут отвергать свою мать. Более вероятным следствием прерывания связи в период младенчества или раннего детства будет наличие некоторой тревожности в момент, когда вы попытаетесь создать близкую связь с партнером. Эта тревожность может перерасти в трудности в поддержа-

нии отношений или даже в отказ создавать их. Она может вылиться также в отказ иметь детей. Вы можете жаловаться, что для того, чтобы вырастить ребенка, требуется много времени и сил. А на самом деле в глубине души вы чувствуете, что плохо подготовлены к тому, чтобы дать ребенку все, не полученное вами.

Несколько вопросов, которые нужно задать в поисках момента разрыва связи со своей матерью

- Произошел ли какой-либо травматический случай, когда мать была беременна вами? Испытывала ли она сильный стресс или тревогу, находилась ли в депрессии?
- Были ли у родителей трудности во взаимоотношениях во время беременности матери?
- Роды были трудными? Вы родились в срок?
- Страдала ли ваша мать от послеродовой депрессии?
- Отлучили ли вас от матери сразу после рождения?
- Вы родной ребенок или усыновленный?
- Испытали ли вы разлуку с матерью или какой-то травматический эпизод, связанный с ней, до вашего трехлетнего возраста?
- Госпитализировали когда-нибудь вас или мать? Разлучали ли вас насильно (может быть, вы провели некоторое время в инкубаторе, или вам удаляли аденоиды, или проводилась какая-то другая медицинская процедура, или мать нуждалась в операции, или у нее были трудные роды и т.п.)?
- Испытала ли мать какое-либо травмирующее событие или эмоциональную встряску до вашего трехлетнего возраста?
- До вашего рождения мать теряла ребенка? Был ли у нее выкидыш?
- Было ли внимание матери поглощено кем-то из братьев или сестер (может, она перенашивала кого-то из них, или родила мертвого, или же ребенок умер позже, или у кого-то из них была операция и т.п.)?

Разрыв связи мать — дитя в предыдущих поколениях также может повлиять на отношения с собственной матерью. Испытала ли она или бабушка разрыв связи со своей матерью? Отголоски этой ранней травмы могут звучать и в последующих поколениях. Вашей матери будет трудно дать вам то, чего она не смогла получить от своей.

Если вы не поддерживаете связи с родителями (или, возможно, они умерли), то можете никогда не узнать ответы на многие вопросы. Особенно если вы перестали с ними общаться, когда были совсем молоды, или потеряли их в раннем детстве. Распознать подобные разрывы вообще трудно, так как мозг не приспособлен к тому, чтобы восстанавливать в памяти то, что произошло с нами в первые несколько лет жизни. До возраста двух лет гиппокамп (то есть та часть мозга, которая отвечает за формирование, организацию и хранение воспоминаний) еще не вполне сформировал свои связи с префронтальной корой (той частью мозга, которая помогает интерпретировать опыт). В результате травма раннего разрыва с матерью будет представлять собой лишь разрозненные фрагменты физических ощущений, образов и эмоций, а не ясные воспоминания, из которых можно составить связную историю. А без истории эмоции и ощущения будет трудно понять.

Иногда разрыв связи с матерью не является физическим. Чаще мы испытываем как бы энергетический разрыв с ней. Она может находиться рядом, но эмоционально будет отстраненной и непредсказуемой. Присутствие и постоянство, которые устанавливает мать для своего ребенка в первые годы жизни, очень важны для его будущего психоэмоционального здоровья. Психоаналитик Хайнц Кохут пишет, что «свет, льющийся из материнских глаз», когда она смотрит на своего младенца, это свидетельство для ребенка, что его принимают и ценят, и тогда он будет развиваться здоровым.

Если человек пережил ранний разрыв связи с матерью, возможно, ему понадобится сопоставить несколько ключей-подсказок из семейной истории. Необходимо оглянуться назад и задать себе следующие вопросы. Случилось ли с матерью какое-либо травмирующее событие, повлиявшее на ее способность быть внимательной? Принадлежало ли ее внимание вам полностью или мысли ее были постоянно чем-то заняты? В том, как она прикасалась к вам, как смотрела, в тоне ее голоса, когда она с вами говорила, было участие или она делала это как бы со стороны? Испытываете ли вы трудности в том, чтобы создать прочные отношения? Пытаетесь ли закрыться от людей, уклониться от близости или, возможно, стараетесь оттолкнуть людей от себя?

У тридцатидвухлетней Сюзанны было двое детей. При мысли о физическом контакте с собственной матерью ее просто передергивало. Сколько себя помнила, они никогда не любила, чтобы мать обнимала ее. Сюзанна рассказала, что они с мужем не проявляли друг к другу страсти на физическом уровне. «Объятия просто забирают вашу энергию», — говорила она. Когда Сюзанне было девять лет, она одна пролежала две недели в больнице с пневмонией. Мать оставалась дома, чтобы заботиться о ее сестрах и братьях. С тех пор Сюзанна начала бессознательно отдаляться от матери. Отвергая ее теплое отношение, она как бы защищала себя от возможности вновь быть оставленной и повторно пережить боль. Для Сюзанны наступил переломный момент, когда она определила корень своей неприязни к матери. После этого она смогла восстановить связь, которая долгое время была нарушена.

«Свет, льющийся из материнских глаз», когда она смотрит на своего младенца, это свидетельство для ребенка, что его принимают и ценят, и тогда он будет развиваться здоровым.

Если ребенок пережил прерывание связи с матерью, его могут охватить сомнения, когда наступает время ее восстановления. То, каким образом эта связь будет возобновляться, может послужить прообразом того, как будут устанавливаться и разрываться связи в будущих личных взаимоотношениях. Если полностью воссоздать связь с матерью не удается, ребенок позднее в своей жизни может проявлять нерешительность при создании близких отношений с партнером. Неспособность воссоздать связь может привести к «необъяснимому отсутствию близости, и это будет накладывать неуловимую тень на повседневные отношения, — говорит психолог Дэвид Чемберлен. — Интимность и искренняя дружба тогда могут оказаться за пределами досягаемости» (3).

Когда мы еще дети, мама для нас как целый мир. Разрыв с ней ощущается как расставание с самой жизнью. Чувства пустоты и оторванности от мира, безнадежности и отчаяния, убежденность в том, что с нами или с окружающим миром что-то не так, — все это может быть следствием раннего разлучения с матерью. Поскольку в тот момент ребенок еще слишком мал, чтобы справиться с травмой, его переполняют различные чувства, убеждения или телесные ощущения, которые живут без какой-либо истории, связывающей их с прошлым. Это как раз те самые переживания, которые растворены в наших болях, потерях, разочарованиях, а также в расставаниях, которые появляются у нас на протяжении жизни.

Негативные воспоминания детства

Многие из нас не способны вспомнить из детства ничего положительного, что с ними тогда случилось. Тем не менее в детстве мы переживаем и комфортные, и беспокойные времена. Однако приятные воспоминания — как мама держала нас на руках во время кормления, как мыла или убаюкивала перед

сном — часто блокируются и не вызываются в памяти. Кажется, что мы помним только негативное: как не получали того, чего хотим, как нам не хватало любви.

Этому есть свои объяснения. Когда маленькие дети воспринимают что-то как угрозу безопасности, их тела реагируют и включают защитные механизмы. Такая бессознательная защита становится «настройкой по умолчанию». Затем эта настройка обращает наше внимание на то, что представляет для нас трудность или беспокойство, вместо того чтобы сохранять в памяти то, что кажется нам хорошим. Приятные воспоминания как будто живут отдельно, по другую сторону стены, вне досягаемости. Так как мы способны жить только с одной стороны стены, то искренне полагаем, что ничего хорошего с нами не происходило.

Это похоже на то, как будто мы переписываем историю и оставляем в ней только те воспоминания, которые поддерживают наши механизмы защиты. За баррикадами бессознательности, которые мы возвели, лежит глубокое желание, чтобы нас любили родители. Однако многим из нас эти чувства уже недоступны. Ведь если бы мы помнили те моменты нежности и любви, которые разделяли с родителями, мы чувствовали бы себя уязвимыми и тогда существовал бы риск, что нам вновь сделают больно. И вот те самые воспоминания, которые могли бы исцелить нас, мы бессознательно блокируем.

Ученые нашли подтверждение данной идеи с точки зрения эволюции. Они описывают, как миндалевидное тело мозга человека использует две трети своих нейронов для сканирования опасностей. В результате наиболее болезненные и угрожающие безопасности события легче сохраняются в долговременной памяти, чем приятные. Ученые называют этот механизм, работающий по умолчанию, «негативной предвзятостью», и вполне понятно почему. Выживание зависит от

способности тщательно сканировать вероятные угрозы извне. «Ум работает как липучка для негативного опыта, — говорит нейропсихолог Рик Хэнсон, — и как тефлон для позитивного».

4. Возможно, вы подсознательно отождествились с кем-то из других членов вашей семейной истории

Иногда встречаются по-настоящему любящие, крепкие отношения с родителями и тем не менее мы не можем объяснить сложные чувства, которые бродят внутри. Очень часто мы предполагаем, что проблема кроется в нас самих и что если мы копнем достаточно глубоко, то найдем ее источник. Пока мы не вскроем фактическое событие, которое является спусковым крючком наших переживаний, мы можем испытывать страхи и чувства, которые, по сути, нам не принадлежат. Они — осколки семейной травмы, а мы про них думаем, что они — наши.

История Тодда

Тодду было девять лет, когда он начал прокалывать ручкой диван. В тот же год он напал на соседского мальчика и ткнул в него острой палкой. Пришлось наложить аж сорок швов. Следующие несколько лет Тодд получал медикаментозное и психотерапевтическое лечение, но агрессивное поведение продолжалось. Все это длилось до тех пор, пока его отец не рассказал мне о деде Тодда, которого он презирал. Тогда все кусочки головоломки сложились.

Дедушка Тодда был человеком, склонным к насилию. Он не только избивал своих детей, но еще и заколол человека до смерти во время драки в трактире. Обвинения так и не были выдвинуты, и дед Тодда мог жить и дальше, как ему заблагорассудится. Но не его дети, а Тодд, внук, неожиданно стал носителем необузданных страстей, которые, по сути, ему не

принадлежали. Он имел бессознательную связь со своим дедом, которая так и осталась бы скрытой, если бы отец Тодда Эрл не обратился к истории семьи.

Во время нашей сессии Эрл вспомнил, что и его дед (отец отца) также убил человека. А его прадед вместе с несколькими другими членами семьи был убит одним землевладельцем и его бандой из соседского городка. Теперь начал прорисовываться достаточно ясный паттерн. Эрл увидел, что его отец — лишь спица в колесе истории насилия в семье.

Когда понимание расширилось, Эрл впервые за всю свою жизнь почувствовал симпатию к отцу. Он сказал мне, что хотел бы, чтобы его отец был жив и он смог бы поговорить с ним об их семейной истории. Эрл отправился домой и рассказал Тодду о том, что узнал. Тот напряженно его слушал. Каждый из них интуитивно понимал, что в результате этого рассказа что-то решится и, наконец, успокоится. Их предчувствие оправдалось. Пять месяцев спустя Эрл позвонил мне и рассказал, что Тодду отменили лекарства и его агрессивное поведение ушло.

Если вы отождествились с кем-то из своей семейной системы, то, скорее всего, об этом даже не подозреваете. Это происходит бессознательно, поэтому вы вряд ли сможете провести какую-либо подобную связь самостоятельно. Джесси и Гретхен, о которых я рассказывал в начале книги, были отождествлены с членами своих семейных систем. Так же, как и Меган.

История Меган

Меган вышла замуж за Дина в девятнадцать лет и думала, что это навсегда. И вот в один прекрасный день, когда ей исполнилось двадцать пять, она посмотрела на него через кухонный стол и поняла, что ничего не испытывает. Все ее чувства к Дину испарились. В течение ближайших недель Меган по-

дала на развод. Осознав, что в таком внезапном исчезновении чувств к Дину есть что-то странное, она решилась просить о помощи.

Я предположил, что есть что-то невыясненное в ее семейной истории, и начал осторожно копать. Нам сопутствовала удача. Связь, которую Меган не видела, была на поверхности. Бабушке Меган было двадцать пять, когда ее муж, любовь всей жизни, утонул в море во время рыбалки. Она одна воспитала мать Меган и никогда больше не вышла замуж. Смерть мужа стала огромной трагедией для их семьи.

Отождествились ли вы с кем-то из членов своей семейной системы?

- Может ли быть такое, что вы чувствуете и ведете себя как какой-то ушедший из жизни член семьи? Может быть, вы страдаете, искупаете вину или переживаете горе за кого-то из тех, кто жил до вас?
- Есть ли какие-то симптомы или поведение, которые трудно объяснить, исходя из собственного жизненного опыта?
- Бывало ли, что вина или боль, горе утраты близкого человека вставали на пути любви к кому-то из членов вашей семьи?
- Совершил ли кто-нибудь из семьи проступок, из-за которого семья его отвергла?
- Случилось ли в семье какое-либо травмирующее событие, настолько ужасное, болезненное или постыдное, что о нем старались никогда не говорить? (Например, ранняя смерть кого-то из родителей, ребенка, брата или сестры; может быть, кого-то бросили или кто-то совершил убийство, преступление или самоубийство, и т.п.)
- Находите ли вы личную связь с этим событием, ведете образ жизни, похожий на жизнь человека, о котором стараются не говорить?
- Может ли быть такое, что вы переживаете травму того члена семьи так, как если бы она была ваша собственная?

Эта история была настолько известной в семье, что Меган даже не пришло в голову оценить ее влияние на собственную судьбу. Как только она поняла, что проживает эпизод из жизни своей бабушки, ей открылась причина внезапного одиночества, чувства глубокой потери и опустошенности, которые она испытывала. От волнения она начала моргать и тереть виски руками. Я дал ей достаточно времени, чтобы это осознание укрепилось в ней. После долгих минут я услышал частые, быстрые вздохи, затем ее дыхание начало выравниваться. Она складывала вместе все кусочки картинки. «Странно, но я чувствую надежду, — сказала она. — Я должна рассказать Дину». Спустя несколько дней она позвонила и сказала, что внутри ее что-то изменилось, чувства к Дину возвращались.

Я хочу еще раз подчеркнуть: не все детали нашего поведения могут на самом деле исходить от нас. Оно может явиться проявлением кого-то из членов семьи, живших ранее. Мы можем нести в себе или разделять с ними их чувства. Специалисты называют подобное явление «чувствами отождествления».

Как активируются четыре основных сценария подсознания

Представьте себе такой гипотетический сценарий. Сначала случается трагедия. Умирает старший из двух братьев, оставляя безутешных родителей и двухлетнего младшего брата, который еще слишком мал, чтобы понять, что произошло. Такое тяжело даже представить, а для живого ребенка это событие способно активировать один (или несколько) из четырех сценариев подсознания. Например:

Ребенок может начать отторгать кого-то из родителей. В своем горе, кто-то из родителей может лишиться воли к жизни. Отец или мать может начать пить, чтобы заглушить боль, или

станет уходить и проводить много времени не дома. Возможно, совместное пребывание дома усиливает боль настолько, что ее становится трудно переносить. Возможно, они винят себя в чем-то, что, по их мнению, могло стать причиной смерти сына. Не исключено, что глубоко внутри они винят в трагедии друг друга. Под видом привычных отношений могут бродить такие обвинения: «Ты не нашел правильного врача» или «Надо было лучше за ним присматривать». Но они никогда не высказываются. В любом случае, младший ребенок почувствует, что эмоции родителей все больше ухудшаются. Злость, самобичевание, уход в себя — может казаться, что мир распался на куски или исчез. В ответ малыш из самозащиты от навалившихся чувств может отдалиться от родителей или бессознательно выбрать иной защитный механизм. В два года он не в состоянии понять всего масштаба трагедии. Потеря внимания родителей может показаться чем-то непонятным — возможно, даже угрозой жизни. Позже он может обвинить их за боль и дистанцированность, которые он чувствовал, не принимая в расчет произошедшего и каково при этом было матери и отцу.

Ребенок может испытать разрыв связи со своей матерью. Шок от смерти старшего ребенка мог потрясти сердце матери. Одинокая и отчаявшаяся, она могла на недели или месяцы уходить в свое горе, тем самым прерывая на это время свою связь с младшим ребенком. Подобное событие способно разорвать связь ребенка с матерью и остановить важные процессы развития нервной системы, которые происходят в возрасте двух лет в теле и мозгу ребенка. В этом возрасте он не в состоянии понять масштаб трагедии, в результате которой сместилось внимание матери. Ему будет казаться, что раньше ее свет сиял для него, а теперь она как будто закрыла его от

него. Химические вещества в теле придут в активное движение, приводя его в состояние готовности, как при опасности. Затем он, возможно, перестанет доверять матери, страшась ее непоследовательности и того, что в любую минуту она опять может для него исчезнуть.

Ребенок может слиться с болью одного из родителей. Со смертью старшего ребенка младший может почувствовать боль матери или отца так, словно она его собственная. Последствия горя могут сплотить семью. В слепой попытке облегчить боль родителей, ребенок может принять на себя депрессию матери или горе отца, словно он обладает некоей волшебной способностью заставить их исчезнуть. Он как будто говорит: «Мама, папа, если я буду нести вашу боль вместе или за вас, вам станет легче». Разумеется, его попытка провалится и лишь перенесет боль на следующие поколения.

Дети, разделяющие страдания родителей, чаще всего делают это бессознательно. Они действуют, исходя из иллюзии, что способны спасти их. Дети часто повторяют горести своих родителей и проживают их неудачи, потому что инстинктивно лояльны к ним. Эти связи лояльности, как называет их Хеллингер, могут тянуться несколько поколений, превращая лояльность к семье в лояльность к несчастью.

Ребенок может отождествиться со своим братом. Когда умирает ребенок, семью накрывает покров горя. Непереносимые волны отчаяния блокируют проявления жизни и счастья. Живущий ребенок может даже ходить на цыпочках вокруг своих горюющих родителей, чтобы только они не расстраивались еще больше. В попытке избежать боли и бессмысленности, которые принесла смерть, члены семьи могут стараться не думать об умершем ребенке и даже не

произносить его имя. Таким образом, когда он как бы исключается из семьи, создается почва для проявления феномена отождествления.

Хеллингер считает, что самый поздний ребенок в семейной системе (может быть, даже из следующего поколения) может проявить то, что семья подавляет. Это означает, что он может вдруг обнаружить у себя депрессию или апатию к жизни, чувство, как будто его нет — то есть будет ощущать себя так, как члены семьи воспринимают его умершего брата. Он может чувствовать, что его игнорируют или не замечают, что он никому не важен и безразличен. Он может также начать принимать на себя черты умершего брата, проявлять некоторые качества личности, даже его болезни и, наконец, травмы. Бессознательно отождествившись с ним, ребенок может почувствовать, как его собственный энтузиазм сходит на нет и количество жизненной силы уменьшается. Он объединяется в молчаливой симпатии с братом и как будто говорит: «Если ты не смог жить, то и я не буду жить в полную силу».

Когда собственные страдания ставят нас в тупик, нужно спросить себя: чьи чувства я на самом деле переживаю?

Однажды я работал с женщиной, которая родилась менее чем через год после появления на свет ее мертворожденного брата. Ему даже еще не дали имени, и он не успел занять своего места в семье. Мать и отец всегда считали, что у них два ребенка — моя пациентка и ее младшая сестра. А женщина, обратившаяся ко мне, чувствовала, что будто не принадлежит семье. «Я чувствую себя изгоем, — сказала она. — Такое ощущение, что для меня нигде нет места». Обнаружилось, что она несла в себе опыт умершего брата, который так и не стал членом семьи. После того как мы с ней поработали, она сказала, что чувство «непринадлежности» исчезло.

Подобные отождествления могут значительным образом изменить направление жизни. Ничего не зная и ни о чем не подозревая, мы проживаем какие-то аспекты семейных травм и сталкиваемся с пугающими последствиями этого. Такие случаи нередки. Многие из нас неосознанно несут в себе симпатию к членам семьи, пережившим сложные, травмирующие события. Когда собственные страдания ставят нас в тупик, нужно спросить себя: чьи чувства я на самом деле переживаю?

Четыре инструмента построения карты ключевого языка

Одним из основных препятствий на пути исцеления от травмы является то, что ее источник скрыт от нас. Не имея контекста для понимания своих чувств, мы не знаем, какие шаги нужно предпринять. Ключевой язык может прояснить источник травмы, дав возможность выпутаться из тех связей, которые заставляют нас переживать чье-то прошлое.

На протяжении следующих страниц вы будете создавать собственную карту ключевого языка. Пошаговый процесс выявит язык и слова, которые вы произносите, чтобы помочь определить те чувства, которые вам, возможно, трудно выразить.

Есть четыре шага, которые помогают построить карту ключевого языка. На каждом из них будет дана новая техника. Каждая техника построена таким образом, чтобы помочь добыть новый кусок информации.

1. Ключевая жалоба
2. Ключевые описания
3. Ключевая фраза
4. Ключевая травма

В следующей главе вы научитесь слушать и находить подсказки в словах собственной основной, ключевой жалобы. Вы научитесь анализировать и расшифровывать, что принадлежит лично вам, а что идет из истории семьи. Проделав эту работу, вы начнете разрушать травматический транс прошлого и научитесь помещать чувства и симптоматику, связанную с травмами, в соответствующий им исторический контекст.

ЧАСТЬ II

КАРТА КЛЮЧЕВОГО ЯЗЫКА

ГЛАВА 6

Ключевая жалоба

Когда внутренняя ситуация не осознаётся, она проявляется вовне, как судьба.

Карл Юнг. «Эон: Исследования о символике самости»

Слова, которые мы используем для описания своих беспокойств и трудностей, несут в себе гораздо больше, чем мы осознаём. Однако лишь некоторые из нас обращают на это внимание. В данной главе я расскажу, как создавать собственную карту ключевого языка. Вы научитесь следовать за своими словами по мере того, как из них будет выстраиваться дорожка ключей-подсказок, которая приведет к источнику ваших страхов. На этой вербальной дороге первой остановкой будет ключевая жалоба. Она может оказаться шкатулкой с сокровищами, о которых вы даже не подозревали. Ключевая жалоба даже может нести в себе семена исцеления, которого вы так жаждете. Все, что вам нужно сделать, — это заглянуть в нее.

Чтобы в привычном, повседневном языке разобрать ключевую жалобу, мы будем искать самую глубокую нить в ткани тех слов, которые произносим. Мы будем прислушиваться к словам, которые вызывают наибольший эмоциональный резонанс. Нас может держать в тисках изматывающее чувство страха. А порой это просто боль. Например, пятидесятидвух-

летний инженер-строитель Боб каждый раз, когда остается один, испытывает тревогу и говорит: «Почему меня всегда все оставляют? Почему я для них недостаточно хорош?»

Иногда мы слышим фразы, которые, кажется, живут собственной жизнью. В своих жалобах Джоанна говорила, что ее мать всегда говорила о ней, как о «жалком разочаровании». Ее основной жалобой было отсутствие близких отношений между ней и матерью и что их резкие слова в отношении друг друга были для нее источником огромной боли и пустоты.

Когда она один за другим сняла слои унаследованной боли, она поняла, что это ее бабушка, а вовсе не она, чувствовала себя «жалким разочарованием».

История была следующая. Бабушка в пятнадцать лет влюбилась в женатого мужчину. События происходили в небольшой ирландской деревушке. Она забеременела, а мужчина отказался брать на себя какую-либо ответственность. Ее выгнали из дома, и всю свою дальнейшую жизнь она жила с этим позором, зарабатывая уборкой чужих домов и воспитывая дочь в одиночестве. Бабушка не вышла замуж и так и не смогла справиться с ощущением, что, родив ребенка вне брака, она опозорила семью.

Хотя слова «жалкое разочарование» бабушкой никогда не произносились, они резонировали в женщинах трех поколений. Она сжилась с таким определением, когда ее выгнали из семьи. Ее дочь тоже приняла его на себя, потому что чувствовала, что своим рождением вне брака разрушила жизнь матери. Два поколения спустя, внучка испытала те же чувства: она была разочарованием для своей матери.

Когда мы внимательно исследовали слова «жалкое разочарование» в ключевой жалобе внучки, это принесло ей успокоение и понимание. Она начала осознавать, что выпады матери не предназначались ей персонально, хотя слова и были обра-

щены к ней. Теперь, когда она слышала их, они рождали в ней чувства любви и сострадания к матери и к бабушке, к тому, с какими трудностями им пришлось столкнуться в Ирландии.

Анализируя ключевую жалобу, необходимо обращать внимание не только на слова, которые мы произносим, но и на соматический язык, то есть на язык тела. Также надо очень внимательно наблюдать за симптомами или особенностями поведения, которые кажутся странными или своеобразными. Приведу следующий пример. Двадцатишестилетний пожарный Карсон проявлял свой страх не только в словах, но и физически.

Когда ему было двадцать четыре года, его машина в результате бокового столкновения пробила ограждение и чуть не свалилась с обрыва. Он быстро восстановил контроль над машиной и продолжил путь к месту назначения, но с тех пор у него исчезло ощущение, что он может хоть что-то контролировать в своей жизни. У него начались ежедневные панические атаки. Ему казалось, что, если бы он тогда погиб, его жизнь была бы прожита впустую. Это чувство сопровождалось дрожью и легким головокружением. Слова его ключевой жалобы буквально следующие: «Если бы я погиб, род на мне закончился бы. Я бы погиб, не оставив наследников. Никто не помнил бы меня. Я бы просто исчез, как будто меня никогда и не было. И никто не сказал бы обо мне и доброго слова». Было странно, что подобные слова принадлежали двадцатишестилетнему мужчине. Его жизнь в самом начале, а жалоба такая, словно он уже стоит в конце своего пути. Что-то явно было не так.

Слова, которые мы используем для описания своих беспокойств и трудностей несут в себе гораздо больше, чем мы осознаём. Однако лишь некоторые из нас обращают на это внимание.

Изучая слова ключевой жалобы, надо трактовать их не буквально. Не всегда стоит доверять тому контексту, в котором

они произнесены. Слова обычно правдивы для кого-то, но не обязательно для нас. Чтобы определить этого «кого-то», нужно заглянуть за завесу семейной тайны.

Для Карсона неизвестным «кем-то» оказался его собственный отец. После бурного развода с матерью его попросили отказаться от родительских прав на Карсона, которому на тот момент было четыре года. После длительной и бесполезной битвы за свои права отец Карсона, в конце концов, сдался. Карсон больше никогда его не видел. Мать не только пренебрежительно отзывалась об отце, к тому же Карсона усыновил ее новый муж и он стал носить его фамилию.

Давайте еще раз посмотрим на язык ключевой жалобы Карсона: «Если бы я погиб, род на мне закончился бы. Я бы погиб, не оставив наследников. Никто не помнил бы меня. Я бы просто исчез, как будто меня никогда и не было. И никто не сказал бы обо мне и доброго слова».

Теперь история предстает в ином свете. Слившись с реальностью своего отца в отношении потери наследника, сына, Карсон изобрел хитрый способ, как соединиться с отсутствующим отцом. Он разделил с ним болезненные чувства, полагая, что и он так же вдруг внезапно может исчезнуть и его все забудут.

Обнаружив корень своей ключевой жалобы, Карсон принял решение найти и восстановить контакт с отцом. Тот переехал в другой штат и имел троих сыновей от второй жены. Тем не менее он пришел в восторг, услышав Карсона. Пустота от потери первого сына двадцать лет жила в нем, «сверля дыру в сердце», как он выразился. Что-то реально ощутимое, хотя и глубоко скрытое, также жило внутри Карсона. Это была его любовь к отцу.

Как гласит поговорка: *история творится победителями*, а передается теми, кто остался, чтобы рассказать ее. Не важ-

но, насколько история искаженная или односторонняя, не многие из нас задумываются о том, как она могла бы выглядеть, если бы ее рассказала другая сторона. В случае Карсона победителем осталась мать, а проигравшим — отец, если судить на основании того, что он не присутствовал в жизни Карсона и не воспитывал его. Оба родителя боролись за право опеки над ребенком, но по неизвестным причинам отец проиграл.

Карсон осознал, что годы, на протяжении которых мать рассказывала ему негативные истории про отца, скрыли под собой ранние воспоминания о нем. На протяжении последующих месяцев Карсон и его отец создавали новые совместные воспоминания. Они уезжали на рыбалку и уходили в походы в горы, как часто делали, когда Карсон был маленьким. Панические атаки больше не беспокоили Карсона. Отец и сын ковали новую связь поколений.

А теперь — ваше первое письменное упражнение. Берите ручку, бумагу или блокнот, и давайте начнем.

Письменное упражнение № 1
Исследуем ключевую жалобу

1. Сконцентрируйтесь на проблеме, которая больше всего беспокоит вас в настоящее время. Возможно, она связана со здоровьем, работой, отношениями и лишает вас чувства безопасности, покоя в душе и благополучия.
2. Какова самая глубокая боль, которую вы хотели бы исцелить? Может быть, это проблема, которая для вас кажется неподъемной. Возможно, это некий симптом или чувство, которое было с вами всю жизнь.
3. Что вы хотите изменить?
4. Не редактируйте себя.
5. Напишите все, что вам кажется важным.

6. Записывайте именно так, как слова приходят на ум. Например, вы можете испытывать безотчетный страх, что с вами в будущем произойдет нечто ужасное. Не важно, что возникает — просто записывайте это.
7. Если ничего не приходит на ум, задайте себе следующий вопрос. Если чувство, симптом или состояние никогда не уйдет, что с вами произойдет?
8. Не читайте дальше, пока не запишете то, что вас сильнее всего волнует.

А теперь посмотрите на то, что вы написали. Не погружайтесь в чтение глубоко, оно не должно захватить вас. Не увлекайтесь словами или чувствами. Просмотрите бегло, не давая воли эмоциям. Вы должны искать слова или фразы, которые в общем контексте изложения кажутся необычными или странными. Например, те, которые вы постоянно произносите или, наоборот, никогда не говорили до того, как стали писать это упражнение. Какие слова выскакивают из вас и просятся, чтобы их заметили?

Прочтите еще раз то, что написали. Теперь вслух, самому себе. Постарайтесь без эмоций услышать то, что написано. Я называю это «слышать мета-ухом» или «слышать третьим ухом». Какие фразы или предложения звучат так, словно в них есть некая настойчивость? Какие слова вызывают сильный эмоциональный резонанс или даже драматические переживания? А какие кажутся незнакомыми или странными, выпадающими из общего контекста вашей жизни?

Обратите внимание: можете ли вы слушать то, что читаете так, как слушали бы кого-то еще? Возможно, какие-то слова действительно принадлежат кому-то другому, а вы лишь озвучиваете их. Быть может, через жалобы вы рассказываете историю этого человека, как в словах Карсона звучала боль его отца.

Вслушивайтесь в написанное настолько внимательно, насколько это возможно, чтобы не упустить то, что захватит вас. В этом процессе вы стараетесь отыскать то, что лежит за поверхностью истории, стараясь заметить все важное, что всплывет на поверхность. Если вас захватят эмоции от истории, то вы можете пропустить ключевую жалобу.

Вот как Берт Хеллингер описывает такой тип слушания: «Я опишу, что происходит, когда я работаю с кем-то. Человек рассказывает мне что-то о себе, но я слушаю его не слишком внимательно. Мне не нужно знать в точности, что он говорит. Поэтому я сильно не вслушиваюсь, но слышу достаточно, чтобы следить за общей картиной. И вот он неожиданно говорит слово, которое настораживает меня… Вдруг под слоем всего того, что он произносит, звучит слово, которое говорит мне о важном. Оно несет заряд. Еще в точности не имея представления о своих дальнейших действиях, я понимаю, что нашел то место, где я могу что-то сделать. Если я позволю этому слову воздействовать на меня, то внутри появляется чувство тех людей, которые ждут, чтобы их история наконец получила разрешение» (1).

Сэнди: «Я умру».

Теперь проследите вместе со мной, как я анализирую ключевую жалобу женщины, которую я назову Сэнди. Она (как и Гретхен, о которой я говорил в начале книги) была из семьи, старшие члены которой стали жертвами холокоста. Ее отец выжил, и теперь Сэнди просила помочь ей разобраться с парализующим ее страхом смерти. Мы стали исследовать ее ключевой язык.

Она описывала свой страх так: «Не то что я умираю, а знаю, что скоро умру, и ничего не могу сделать, чтобы предотвратить смерть. Это полностью вне моего контроля».

Сэнди также просила помочь ей справиться с мучительным страхом закрытых пространств. Из-за него она старалась не летать на самолете и не ездить в лифтах. Всегда, когда закрывалась дверь лифта или самолет был полон, ее охватывала сильнейшая паника. Ее ключевая жалоба звучала следующим образом: «Когда между мной и выходом масса людей, я не могу дышать. Я не могу выйти. Я чувствую, что умру».

Приступы клаустрофобии и чувство, что она не может дышать, начались, когда Сэнди было девятнадцать. Ее отцу было столько же, когда его родителей и младшую сестру отравили в газовой камере в Аушвице. Симптоматика Сэнди ухудшилась, когда десять лет назад отец умер. Для меня связь казалась очевидной, так как я работал со многими потомками жертв холокоста и выживших в нем. Однако Сэнди никогда не приходили в голову подобные мысли. Она несла в себе панический ужас бабушки, дедушки и тети. Возможно, она также ощущала вину отца за то, что он оказался единственным членом семьи, который выжил.

Давайте еще раз посмотрим на ключевой язык Сэнди: «*Я знаю, что скоро умру, и ничего не могу сделать, чтобы предотвратить смерть. Это полностью вне моего контроля*».

Наверняка ее дедушка, бабушка и тетя чувствовали себя именно так, когда жили в лагере смертников или когда их вели в газовую камеру.

Находясь внутри газовой камеры, они наверняка могли чувствовать, что между ними и выходом масса людей. Затем, разумеется, наступил черед ужасающей паники. Ключевой язык Сэнди раскрывал трагическую развязку: «Я не могу дышать. Я не могу выйти. Я умру». Теперь связь стала очевидной и для Сэнди. Паника ее предков выражала себя через нее. Хотя она знала о трагических событиях в своей семье, но никогда не связывала их со своими страхами. Она не подозревала, что могла быть носителем страдания, которое фактически ей не принадлежало.

На нашей сессии я попросил Сэнди представить, что ее тетя, бабушка и дедушка стоят перед ней. Я предложил ей поговорить с ними. Я подсказал Сэнди слова, которые она сказала им: «Меня охватывал ужас, совсем как вас. Теперь я вижу, что он даже не принадлежит мне. Я понимаю сейчас, что вам вовсе не помогает то, что я несу его в себе, и это совершенно точно не помогает мне. Я знаю, что это не то, чего вы желаете мне. И знаю, что на вас ложится тяжелым грузом видеть мои страдания. Теперь я оставлю это чувство тревоги с тобой, бабушка, и с тобой, дедушка, и с тобой, тетя Сара». Слезы выступили у нее на глазах, когда она вообразила их улыбающимися и благословляющими ее. Сэнди представила, как тело наполняется любовью, которую они ей посылали. Теперь, когда она наконец знала причину своей клаустрофобии и страха смерти, Сэнди почувствовала, как этот груз покидает ее.

Лорена: «Я сойду с ума».

У многих из нас есть страх, что в будущем с нами случится что-то ужасное. Он часто обнаруживает себя в нашей ключевой жалобе.

Лорене было девятнадцать лет, она страдала от тревоги и приступов паники в моменты, когда находилась в обществе других людей. Она ощущала, что она «в ловушке» и что «не может выбраться», и такое случалось каждый раз, когда она была с друзьями. Впервые она заметила эти симптомы три года назад. Приблизительно в это же время она страдала от инфекции мочевого пузыря. Ее основной страх заключался в том, что никто и ничто не сможет ей помочь выздороветь. От инфекции она, в конце концов, вылечилась, но тревога усугубилась.

Вот как проходил наш разговор:

МАРК: А если бы инфекция мочевого пузыря так никогда бы и не прошла?

ЛОРЕНА: Мне бы было больно. Я бы страдала от депрессии и до конца жизни вынуждена была бы ходить по врачам. Я была бы ограниченна, несчастна, все время беспокоилась и стала бы неудачницей.

Когда вы слышите ключевой язык Лорены, «выскакивают» ли из контекста какие-то слова? Что вы думаете относительно слов «ограниченна» и «неудачница»? Заметьте, как они хотят повести нас в другом направлении, не имеющем ничего общего с инфекцией мочевого пузыря. Давайте сначала обдумаем различные идеи по поводу Лорены и ее инфекции, и пусть нас в этом ведет энергия ее слов.

Лорена приблизилась к своему ключевому языку, но еще не все в нем проявила. Чтобы она смогла уйти глубже, я попросил ее описать самое худшее, что могло бы случиться с кем-нибудь. Когда при попытке выразить словами свой первый страх мы заходим в тупик, часто помогает отступление на несколько шагов назад — легче представить, что самое худшее может произойти с кем-то еще, а не с нами. Смотрите, что возникло у Лорены.

МАРК: Что самое худшее могло бы случиться с кем-то другим, не с вами?

ЛОРЕНА: Он не будет успешным. Не будет счастлив. Не сможет заниматься тем, что любит. Он сойдет с ума. Превратится в отшельника. Окажется в психбольнице и, в конце концов, покончит с собой.

Что вы думаете насчет слов «сойдет с ума» и «окажется в психбольнице и, в конце концов, покончит с собой»?

Теперь давайте увяжем всё друг с другом и посмотрим, что из этого можно вывести. У нас есть «неудачник», который «ограничен», который «сошел с ума» и «оказывается в психбольнице», где в конце концов «кончает с собой». Возможно, вы спрашиваете себя, откуда вся эта информация. Давайте посмотрим.

Постепенно идя в глубь ключевой жалобы, Лорена вышла на свой самый глубокий страх и тут же раскопала ключевую фразу. Более подробно о ключевой фразе вы узнаете в Главе 8.

Ключевые фразы Лорены: «Я буду неудачницей. Я сойду с ума и закончу свои дни в психбольнице и, в конце концов, покончу с собой».

Пока Лорена шла по карте своего ключевого языка, она обнаружила важное травматическое событие в истории своей семьи.

Давайте раскроем семейный альбом Лорены и дадим ее словам о самом большом страхе вести нас. Их можно превратить в вопрос об истории семьи, который подводит нас к следующему пункту на карте ключевого языка. Я называю его «вопросом-мостом».

Вопрос-мост для Лорены: «Был ли кто-то в вашей семье, кого воспринимали как неудачника, кто закончил свои дни в психбольнице и покончил с собой?»

В яблочко! Дедушку Лорены, отца ее матери, не уважали в семье и смотрели на него как на неудачника. Он периодически попадал в психбольницу. В конце концов, в одной из них он покончил с собой. В следующем поколении тетю Лорены, старшую сестру ее матери, также отвергали в семье, называя «сумасшедшей неудачницей». И она также периодически лежала в психбольницах. Семья стыдилась такого поведения

родственницы и потому почти о ней не говорила. Не признаваясь себе в этом, они подсознательно ждали, что она тоже покончит с собой, как и ее отец.

Когда члены семьи несчастны в своей жизни или проживают исключительно трудную судьбу, иногда бывает проще отвергнуть их, чем нести боль любви к ним. Испытывать гнев чаще всего легче, чем печаль. Все было именно так по отношению к тете Лорены, в том, как семья сердилась на нее. Легче было отвергнуть, нежели любить.

У многих из нас есть страх, что в будущем с нами случится что-то ужасное. Он часто обнаруживает себя в нашей ключевой жалобе.

Как мы уже знаем из Главы 3, судьбы отвергнутых членов семьи часто повторяются в последующих поколениях. Так было в случае с «неудачником» дедушкой, в следующем поколении — с отвергнутой «неудачницей» тетей. Теперь была очередь Лорены стать третьей и продлить боль в третьем поколении.

Самоубийство кого-то из членов семьи очень сложно пережить. Родные обычно скорее злятся на человека, который решил уйти из жизни таким трагическим способом. Более того, последствия самоубийства — вина, замешательство, кошмарные образы, нерешенные дела, финансовые долги, религиозные вопросы — остаются на членах семьи, которым придется со всем этим справляться.

Судьба Лорены стояла на пороге, но еще не была вытесана в камне. Как только она поняла, что ее страхи не имели с ней ничего общего, то смогла оставить их с прежними владельцами. Я попросил ее представить, что дедушка и тетя стоят перед ней. Лорена выразила свою любовь к ним собственным образом. Она представила, что они оба поддерживают ее в стремлении быть здоровой и что она просто может выдохнуть страх из своего тела и отослать его к ним. Несколько минут Лорена дышала

и говорила, что ее тело чувствует себя легче, а она — умиротворенной. Она спросила у них благословения на то, чтобы прожить счастливую жизнь, несмотря на то что их собственная жизнь не была такой. Она не видела смысла нести дальше их тревоги и понимала, что если будет продолжать это делать, то принесет еще больше горя семье. Она пообещала им обоим, что больше не станет нести его в себе. Задумавшись о ситуации тревоги в будущем, она также представила, как выдыхает ее им обратно. Всего лишь после одной сессии Лорена освободилась от поглощавшей все силы паники.

Когда меня спрашивают, как новые исследования в области нейропластичности мозга соотносятся с моим собственным клиническим опытом, я часто вспоминаю Лорену. Ее способность перейти из постоянно тревожного состояния в мирное и сбалансированное явилась иллюстрацией того, как персональная история семьи и осознанность сегодняшнего дня могут соприкоснуться. Как только ключевые связи определены и мы начинаем практиковать концентрацию на исцеляющих образах и переживаниях, закладывается основа для создания новых нейронных связей. Затем исцеление пойдет на удивление эффективно.

Ключевой язык как компас

Порой ключевой язык главной жалобы настолько убедителен, что заставляет нас раскапывать могильные курганы семейной истории. Однако та семейная история, которую мы ищем, не всегда лежит на поверхности. Замурованная в чувстве вины, запрятанная в боли или хранящаяся как семейная тайна, такая информация вряд ли обсуждается за обеденным столом. Иногда мы знаем о травмирующем событии, лежащем в основе нашей проблемы. Просто мы не всегда видим связь с теперешними испытаниями.

Ключевой язык главной жалобы может служить компасом на нашем пути сквозь поколения и их переживания необъяснимого гнева. Где-то там нас может встретить травматическое событие, которое ждет, чтобы его вспомнили и исследовали, и затем оно упокоится с миром.

Ниже приведен список вопросов, которые помогут вам распознать некоторые элементы вашего ключевого языка. Постарайтесь ответить на каждый из вопросов максимально подробно. Пусть ум будет открыт. Не пытайтесь редактировать ответы. Они могут пролить свет на связь между текущей проблемой и травмой в семейной истории.

Письменное упражнение № 2
Десять вопросов для активации ключевого языка

1. Что происходило в вашей жизни, когда впервые проявился симптом или проблема?
2. Что происходило непосредственно перед этим?
3. Сколько вам было лет, когда впервые проявился симптом или проблема?
4. Случилось ли с кем-то из членов вашей семьи какое-нибудь травмирующее событие приблизительно в том же возрасте?
5. Что конкретно происходит при этой проблеме?
6. Что вы чувствуете в самые худшие моменты, связанные с тем, что вас беспокоит?
7. Что происходит непосредственно перед тем, как вы начинаете так себя чувствовать (или перед проявлением симптома)?
8. Что улучшает ваше состояние, а что ухудшает?
9. От чего вас удерживает этот симптом или проблема? Что он/она заставляет вас делать?
10. Если это ощущение или симптом никогда не уйдет, что самое худшее может случиться с вами?

Теперь прочитайте то, что вы написали. Вот некоторые сценарии, которые, как я заметил, повторяются в историях различных семей. Узнаете ли вы какой-то из них, который применим и для вашей семьи?

Речь, которая повторяется

Замечаете ли вы какую-то речь, которая не вписывается в контекст вашей собственной жизни? Если да, может ли она принадлежать кому-то из вашей семьи?

Повторение возраста

Совпадает ли возраст, в котором у вас впервые проявилась проблема или симптом, с возрастом кого-либо из членов семьи, когда он переживал какие-то страдания? Например, если кто-то из родителей рано умер, у вас может возникнуть какой-либо симптом или проблема в том же возрасте, в котором он ушел из жизни. Подсознательно вам может быть трудно жить счастливой и полной жизнью после возраста, в котором он/она ушли из жизни. Проблема или симптом могут возникнуть даже тогда, когда ваш ребенок достигнет того возраста, в котором умер родитель.

Повторяющиеся события

Иногда страх, тревога или какой-то иной симптом возникают внезапно, когда мы достигаем какого-то жизненного рубежа. Например, женимся/выходим замуж, или у нас появляется ребенок. Уходит наш партнер, или мы переезжаем из родительского дома. Вдруг внутри нас как будто срабатывает некий будильник и проявляется симптом. Когда такое случается, мы должны спросить себя: есть ли кто-то в семье, кто страдал или испытывал похожие трудности, когда в их жизни произошло такое же событие?

Повторяющиеся эмоции, поведение или симптоматика

Мысленно оглянитесь назад. Что привело в действие ваш симптом или проблему? Что в это время происходило с вами и вокруг? Может вас кто-то бросил? Чувствовали ли вы себя преданным, одиноким? Может, случилось что-то, из-за чего вы хотели от всего отказаться и сдаться? Повторяет ли ваша проблема или симптоматика некое переживание или событие из раннего детства? Напоминает ли она что-то, происходившее с матерью или отцом, бабушкой или дедушкой?

Ответы на эти вопросы могут привести к важным ключам-подсказкам, которые помогут раскрытию семейных связей.

Жалобы и симптоматика как ключи к раскрытию проблемы

Какой важный посыл старается донести до нас тот или иной симптом или жалоба? Если посмотреть шире, то их можно рассматривать как творческое выражение чего-то, что вы должны завершить, излечить, объединить или разъединить. По всей вероятности как раз то самое, что вы ощущаете в себе и что взяли на себя, хотя, по сути, оно вам не принадлежит.

Возможно, симптом или проблема заставляют сделать то, что вы никогда раньше не делали, некий шаг, игнорировать который больше нельзя. Возможно, это запрос на то, чтобы завершить некий этап развития, который был прерван в детстве. Возможно, симптом или проблема вновь возрождает чувство беспомощности для того, чтобы вы стали ближе со своими родителями, или, наоборот, заставляет вас наконец вырасти и отделиться от них.

Возможно, вам показывают, что нужно завершить некую задачу или пройти до конца по некогда оставленному пути.

Возможно, вы когда-то проигнорировали какую-то юную часть своего я, которая теперь проявляет себя в таких симптомах. А может, вы пренебрегли какой-то личной границей, чего больше делать нельзя.

Симптомы и жалобы могут заставить нас восстановить разрушенные отношения или помочь залечить персональную травму, поставив нас лицом к лицу с чувствами, которые долгое время подавлялись. Они не только могут прояснить травму нашей семьи, которая так и не была до конца разрешена, но и определить некую персональную вину, груз которой мы так долго несем, и даже осветить путь к исцелению.

Как только ключевые связи определены и мы начинаем практиковать концентрацию на исцеляющих образах и переживаниях, закладывается основа для создания новых нейронных связей. Затем исцеление пойдет на удивление эффективно.

Жалобы, симптоматика и проблемы могут выступать в качестве указателей, направляющих нас в сторону чего-то, требующего разрешения. Они могут помочь пролить свет на то, что мы не видим, или связать нас с кем-то или чем-то отвергнутым нами или семьей. Когда мы останавливаемся и начинаем изучать это, то все неразрешенное поднимается на поверхность, добавляя новое измерение в процесс исцеления, и мы можем получить цельное и завершенное чувство.

ГЛАВА 7

Ключевые описания

...Слова, как и природа, наполовину раскрывают
и наполовину скрывают души.

Альфред Теннисон. «Памяти А.Г.Х»

Чувства к родителям — это дверца, ведущая к самим себе. Они также открывают четыре сценария бессознательного, которые описаны в Главе 5, и помогают определить, какой именно проигрывается в нашей жизни. В данной главе мы займемся описанием биологических родителей. Когда вы будете это делать, дайте себе свободу в ответах. По мере выполнения предложенных заданий вы, скорее всего, узнаете больше о себе и о родителях. Если вы никогда не видели биологических мать и отца, переходите к следующей главе.

Опишите вашу мать

Опишите мать такой, какой вы помните ее в детстве. Какой она была? Какие прилагательные или фразы сразу приходят на ум? Была ли она любящая? Теплая? Холодная? Сдержанная? Счастливая? Грустная? Часто или редко она вас обнимала? Возьмите блокнот и запишите самые первые мысли, первые слова, что пришли на ум.

Письменное упражнение № 3: описание матери

Моя мама была...
Теперь запишите, за что вы винили ее.
Я виню свою мать за то, что...

Зафиксируйте все, что пришло на ум. Не проделывайте это упражнение в голове. Очень важно записывать все слова так, как они к вам приходят.

Опишите вашего отца

Теперь выполните то же самое упражнение в отношении своего отца. Как бы вы описали его? Был ли он добрым? Строгим? Было ли с ним легко? Или он постоянно вас критиковал? Занимался ли он вашим воспитанием или нет? Запишите все. Противьтесь искушению отредактировать свои ответы.

Письменное упражнение № 4: описание отца

Мой отец был...
Запишите, за что вы вините его.
Я виню своего отца за то, что...

Если вас захватит процесс, вероятно, вы даже захотите сделать такое же описание своего партнера по отношениям, если он у вас есть, или близкого друга, или даже своего босса.

Письменное упражнение № 5: описание партнера, близкого друга или начальника

Мой партнер, близкий друг, начальник...
Я виню его/ее за...

Теперь давайте взглянем на то, что открылось в этом письменном упражнении. Я называю спонтанные, написанные без подготовки фразы *ключевыми описаниями*. Они — дверца, ведущая в бессознательное. Они могут открыть такие чувства к родителям, о которых мы даже не подозревали.

Такой список фраз дает нам возможность миновать рафинированную, воспринимаемую по-взрослому историю собственного детства. В этом письменном упражнении могут проявиться убеждения, свободные от привычных внутренних фильтров и цензуры. Список позволяет нам ощутить подсознательную семейную лояльность и духовное родство, которые объединяют нас с родителями. Более того, он может выявить, в чем именно мы отвергаем их обоих или одного из них. А возможно, и то, что на самом деле мы восприняли поведение, которое в них считаем негативным. Эти описания не лгут, потому что идут напрямую от того внутреннего образа, который мы несем в себе — образа, сформированного давным-давно, возможно, для того, чтобы защититься от боли.

Когда мы были маленькими, наши тела функционировали как записывающий аппарат, фиксирующий получаемую информацию и сохраняющий ее в виде ранжированной системы чувств. Прилагательные возвращают нас к этим рангам и образам, которые их сопровождают. Они важны, поскольку высвечивают старые представления, которые мешают нам двигаться вперед.

Многие из нас держатся за болезненные образы родителей, в которых они не дают нам достаточно тепла и мы не получаем того, что нам нужно. Оставаясь без контроля, они могут задавать направление нашей жизни и формировать паттерн поведения. Эти образы не являются законченными. В них отсутствует сущностная правда. Какие травматические

события, имевшие такую силу воздействия, что блокировали поток любви в вашей семье, скрываются за ними?

А теперь посмотрите на слова, которые вы написали. Есть ли в них обида и недовольство, которые вы все еще испытываете по отношению к родителям? Есть ли слова-обвинения? Если да, то вы, возможно, уже заметили, что жалобы на родителей и на партнера или друга одинаковые. Очень часто недовольство матерью или отцом проецируется на партнера или близкого друга. То, что так и не находит своего решения в отношениях с родителями, не исчезает автоматически. Оно остается в нас в виде лекала, по которому затем строятся дальнейшие взаимоотношения с другими людьми.

Очень часто недовольство матерью или отцом проецируется на партнера или близкого друга. То, что так и не находит своего решения в отношениях с родителями, не исчезает автоматически. Оно остается в нас в виде лекала, по которому затем строятся дальнейшие взаимоотношения с другими людьми.

Ключевые описания выявят обиды и разочарования, которые мы до сих пор держим в себе. Когда мы чем-то недовольны, это разрушает наш внутренний мир. Люди, не получившие должного от родителей, особенно от матерей, обычно чувствуют, что не имеют того же от жизни.

Если с родителями были близкие отношения, то ключевые описания выразят теплоту и симпатию, которые мы испытываем по отношению к ним. Когда чувства к матери и отцу положительные, обычно дети смотрят на жизнь позитивно и верят, что с ними всегда будет происходить хорошее.

Иногда ключевые описания отражают смешанные чувства. В большинстве случаев именно их люди питают к родителям, однако некая основная нить, главная тема в ключевом языке все же прослеживается. Это как раз то, что мы ищем. Для

некоторых из нас действия родителей до сих пор воспринимаются как направленный на нас выпад или неприятие.

Посмотрите, как две сестры, с различным детским опытом, описывают свою мать:

ПЕРВАЯ СЕСТРА: «Одинокая, печальная, строгая, грубая; у нее был плохой характер».

ВТОРАЯ СЕСТРА: «Жестокая, злопамятная, склонная к эмоциональному насилию».

Описание первой сестры звучит просто как констатация факта. В словах второй сестры слышится неразрешенная боль, она все еще несет ее в форме осуждений и обвинений в адрес матери. Для нее действия матери воспринимаются как намеренные, направленные именно на нее, в то время как первая сестра просто перечисляет свойства. Возможно, мать склонна к насилию и обладает плохим характером, и все равно ребенок может иметь мир в душе по отношению к ней. Вторая сестра, которая воспринимает жестокость матери на свой счет, разумеется, не относится к ней спокойно.

Можно только представить, насколько две сестры по-разному воспринимают жизнь. Несмотря на то что у них была одна мать, у каждой внутри сформировался собственный ее образ. Вторая сестра воспринимала жизнь как жестокую и несправедливую. В большинстве своем она чувствовала себя эмоционально истощенной, не имеющей никакой поддержки и одинокой.

Бывает так, что дети испытывают любовь к одному родителю, но не любят другого. Ким, которая любила отца больше матери, жаловалась, что та была «инфантильна, как маленькая девочка. Я никогда не могла на нее ни в чем положиться». Описания отца совершенно противоположны: «Отец был

просто потрясающий. Мы все делали вместе. За утешением и теплом я всегда шла к нему. Ему давно стоило бросить мою мать. Он никогда не получал от нее той любви, в которой нуждался».

За обидой Ким на мать скрывалось море боли. Прибавьте к этому еще и ощущение предательства от того, что она желала, чтобы отец оставил мать. Ключевой язык Ким был пронизан одиночеством и чувством изолированности.

Когда мы противопоставляем одного родителя другому, мы идем против источника собственного существования и бессознательно создаем внутри себя раскол. Мы забываем, что одна часть происходит от отца, а другая часть — от матери. Недовольство Ким лишь подогревало ее ненависть к самой себе и внутреннюю неуспокоенность. Это была тюрьма, единственным выходом из которой было самоосознание.

Многие зациклены на том, что совершили родители и тем самым, по их мнению, разрушили их жизнь. Мы позволяем этим воспоминаниям, правдивым или искаженным, аннулировать все хорошее, что родители дали нам. Мать и отец в процессе осуществления своих родительских обязанностей без всякого умысла невольно могут причинить нам боль. Это неизбежно. Проблема состоит не в том, что родители сделали нам, а в том, что мы до сих пор за это цепляемся. Чаще всего, когда родители причиняют боль детям, это происходит неумышленно. У большинства из нас есть чувство, что мы чего-то недополучили от них. Но когда мы находимся в мире с матерью и отцом, это значит, что мы примирились и с тем, что получили и чего недополучили. Если мы увидим все данное нам в таком свете, то сможем черпать силу от родителей, которые хотели нам только самого лучшего, даже если им не всегда удавалось это правильно выразить.

Наиболее частые ключевые описания, относящиеся к раннему разрыву связи с родителями

Все же немало тех, кто испытал ранний разрыв связи с родителями или разлуку с ними. Теперь они пытаются найти мир в себе и нащупать твердую почву под ногами. Ниже приведены некоторые наиболее частые ключевые описания, которые встречаются у людей, испытавших ранний разрыв с матерью.

- «Моя мать была холодная и отстраненная. Она никогда не брала меня на руки. Я совершенно ей не доверяла».
- «У моей матери никогда не было на меня времени. Ей всегда было некогда».
- «Моя мама и я очень близки. Она — будто моя младшая сестра, о которой я забочусь».
- «Моя мама была хрупкой и слабой. Я была намного сильнее ее».
- «Я ни в коем случае не хочу быть обузой для моей матери».
- «Моя мама была холодной, эмоционально закрытой и любила критиковать».
- «Она всегда меня отталкивала от себя. Она на самом деле никогда не любила меня».
- «В действительности у нас нет никаких отношений».
- «Мне гораздо ближе была бабушка. Именно она была мне, как мать».
- «Моя мать полностью зациклена на себе. Все должно вертеться вокруг нее. Она никогда не проявляла любовь ко мне».
- «Она могла быть очень расчетлива, любила манипулировать. Рядом с ней я никогда не чувствовал себя в безопасности».

- «Я ее боялся. И никогда не знал, чего ждать в следующий момент».
- «Я не чувствую близости с ней. Она такая… не как мама».
- «Я никогда не хотела детей. У меня внутри нет материнского чувства».

Слышите ли вы боль в этих ключевых описаниях? В Главе 11 мы детально рассмотрим ключевой язык разлуки и то, как можно восстановить отношения с матерью.

Важно отметить, что не у всех, переживших раннюю разлуку с матерью, есть чувство обиды на нее. Очень часто к ней испытывают любовь и доверие. Иногда, рано пережив разрыв, ребенок бессознательно отказывается от заботы матери и пытается сам заботится о ней, таким образом как бы восполняя прерванную связь.

> Проблема состоит не в том, что родители сделали нам, а в том, что мы до сих пор за это цепляемся.

Иногда разрыв происходит в таком раннем возрасте, что когнитивное воспоминание о нем отсутствует. Однако телесная память о разлуке может вдруг проявиться, и тогда в личных взаимоотношениях начинает возникать сближение или отдаление. Мы даже не поймем, почему нами овладевают страх, отстраненность, оцепенение, разобщенность, ощущение поражения и саморазрушения.

Эмоциональный заряд в ключевых описаниях

Эмоциональная заряженность ключевых описаний словно барометр, которым измеряется, насколько необходимо исцеление. Обычно, чем сильнее негативный заряд, тем яснее, в каком направлении нужно двигаться. Итак, мы ищем слова, содержащие в себе значительную эмоциональную окраску.

Постарайтесь почувствовать эмоциональный заряд в словах, сказанных двадцатисемилетним мужчиной о своем отце-алкоголике:

«Мой отец — пьяница. Он совершенно бесполезен. Он идиот, полный неудачник. Его никогда не было ни для мамы, ни для детей. Мать он бил и обзывал. У меня нет к нему никакого уважения».

За словами «пьяница», «бесполезен», «идиот» и «неудачник» вы можете расслышать сыновнюю боль. Гнев и бесчувственность сына — лишь верхний слой. Дело в том, что их проще испытывать, нежели печаль и боль. В данном случае сын, скорее всего, был убит горем всякий раз, когда видел, что отец пьян.

Очень важно примириться со своими родителями. Так мы не только обретаем мир в себе, но и позволяем гармонии распространиться и на последующие поколения.

Можно также распознать и чувства матери по отношению к отцу в его словах: «Его никогда не было ни для мамы, ни для детей». Слова «бесполезен» и «никогда не было для детей», скорее всего, произносила мать. Она закрылась для своего мужа, и для сына стало практически невозможным остаться открытым по отношению к отцу. Сын на поверхности сохраняет верность матери, но фактически в реальности разделил бедственное положение отца. Он пил и как отец срывался на свою возлюбленную, пока та наконец не выставила его вон — точно так же как когда-то мать выставила за дверь отца. Таким образом, сын невольно сплел скрытую нить, которая связала его с отцом. Тогда он решил, что больше не допустит в своей жизни того, что испытал отец. Но пока он не исцелил свои отношения с ним, он продолжал страдать. Когда отец вновь появился в его жизни, это сделало его свободнее, он стал способен принимать здравые решения.

Когда один из родителей отвергнут или к нему отсутствует уважение, один из детей часто моделирует его поведение. Страдая, ребенок подобным способом ставит себя наравне с таким родителем. Он как будто говорит: «Я пройду через то же, чтобы тебе не приходилось делать это одному». Проявляя таким образом свою лояльность, ребенок несет страдание в следующие поколения. На нем это не прекращается.

Очень важно примириться со своими родителями. Так мы не только обретаем мир в себе, но и позволяем гармонии распространиться и на последующие поколения. Смягчившись к родителям, отставив в сторону историю, которая стоит между вами, вы, скорее всего, прекратите бессмысленное повторение страданий, передаваемых из поколения в поколение. Поначалу это может казаться трудным (или даже невозможным), но в своей практике я вновь и вновь был свидетелем нежданных наград, которые дарит исцеление отношений с родителями: позитивные сдвиги в здоровье, взаимоотношениях и достижениях.

Изменение внутреннего образа родителей

1. Вновь прочитайте свои ключевые описания. На этот раз вслух.
2. Вслушивайтесь. Слышите ли вы что-то новое?
3. Слышите ли вы эмоционально заряженные слова? Означают ли они, что у вас до сих пор есть чувства к родителям, не нашедшие разрешения?
4. Во время чтения ключевых описаний чувствуйте свое тело: оно напряглось или расслабилось? Проследите за дыханием: оно спокойное или затрудненное?
5. Есть ли что-то в вас, что хочет измениться?

Ключевые описания — важный шаг к восстановлению отношений с родителями. Не имеет значения, живы они или умерли. Как только вы расшифруете свои ключевые описания, негативные чувства, суждения, которые вы держали в себе, могут наконец измениться. Помните, чем больше эмоциональный заряд в словах, тем глубже ваша боль. За гневом чаще всего притаилась печаль. Она не убьет вас, а вот гнев действительно может.

Образ родителей, который вы несете в себе, может влиять на качество вашей жизни. Хорошая новость состоит в том, что когда выводишь его на поверхность, он меняется. Вы не можете изменить мать и отца, но можете изменить то, какими храните их образ в душе.

ГЛАВА 8

Ключевая фраза

Та самая пещера, в которую вы так боялись зайти,
вдруг превращается в источник того, чего вы так искали.

Джозеф Кэмпбелл. «Размышления об искусстве жить»

Если вы страдаете от какой-либо фобии, панических атак или навязчивых мыслей, то как никто знаете, каково это — быть заключенным в тюрьме своей внутренней жизни. Заточение в собственных постоянных тревогах, непереносимых эмоциях и пугающих телесных ощущениях может и впрямь казаться пожизненной тюрьмой, хотя никто не предъявлял обвинений и не выносил приговор. Страх и тревога сжимают мир и высасывают жизненные силы, налагая свои ограничения на день, начавшийся сегодня, и на жизнь, лежащую впереди.

Найти выход проще, чем вы думаете. Вам просто нужно «мотать срок» с другим «пожизненным приговором» — приговором, который создает ваш самый жуткий страх. Возможно, он был с вами с самого раннего возраста. Произносится ли громко вслух или звучит шепотом, он усугубляет ваше отчаяние. В то же время он может вывести вас за ворота тюрьмы в новый мир понимания и разрешения проблем. Этот приговор выражен вашей *ключевой фразой*. Если карта ключевого языка — это инструмент для нахождения зарытого сокровища, ключевая фраза — это бриллиант, который спрятан в нем.

Как найти ключевую фразу

Прежде чем мы двинемся дальше, письменно ответьте на вопрос: каков ваш самый сильный страх? Что, по вашему мнению, самое ужасное, что может случиться с вами? Возможно, этот страх вы несете всю жизнь. Возможно, вы даже чувствуете, что родились с ним. Вот этот вопрос снова, но слегка перефразированный: если ваша жизнь вдруг развалится на куски, если все пойдет плохо, каков ваш самый сильный страх? Запишите свой ответ.

Письменное упражнение № 6:
Определяем ключевую фразу

Мой самый сильный страх, самое худшее, что со мной может случиться, это...

То, что вы только что записали, и есть ваша ключевая фраза. Не читайте дальше, пока не напишите свой ответ.

Возможно, ваше ключевое предложение начинается со слова «Я»:

- «Я все потеряю».

Возможно, — со слова «Они»:

- «Они уничтожат меня».

Возможно, — со слова «Мои/Мой/Моя»:

- «Мои/Мой/Моя дети/семья/жена/муж бросят(-ит) меня».

Ключевое предложение может начинаться и с некоторых других слов.

Теперь давайте пойдем еще дальше и вновь ответим на этот же вопрос. Не редактируйте свои ответы. Продолжайте писать до момента, пока дальше идти уже не сможете. Ответ на него запускает процесс самопознания, которое будет углубляться по мере знакомства с остальным материалом из книги.

Письменное упражнение № 7:
Нащупываем ключевую фразу

Самое худшее, что может со мной случиться, — это то, что...

- «Я...»
- «Они...»
- «Я могу...»
- «Мои дети/семья/муж/жена могут...»

Теперь посмотрите на то, что вы написали. Если вы считаете, что достигли предела и больше ничего написать не можете, задайте себе следующий вопрос: если это случится, что тогда? Что будет самым худшим в этом?

Например, вы написали предложение «Я могу умереть». Попробуйте пойти немного дальше. Если так случится, что будет самым худшим в этом событии?

«Моя семья останется без меня».

Спуститесь еще на один уровень глубже. Что будет самым худшим в этом?

«Они забудут меня».

Чувствуете, что в предложении «Они забудут меня» есть больший резонанс, чем в предыдущих двух?

Посвятите еще некоторое время тому, чтобы углубить свою ключевую фразу и усилить ее эмоциональный резонанс.

Письменное упражнение № 7:
Углубляем ключевую фразу

Мой самый сильный страх...

Давайте еще раз посмотрим на слова, которые вы написали. Ключевая фраза, скорее всего, содержит три, четыре, а может, и пять-шесть слов. Как уже говорилось ранее, чаще всего это предложение начинается с «я» или «они», но первыми могут идти и другие слова. Обычно используется настоящее или будущее время, как будто все происходит прямо сейчас или случится вскоре. Слова ощущается внутри вас, как живые. Если произнести их вслух, они будут резонировать в вашем теле. Когда ключевое предложение попадает точно в цель, оно звучит скорее как удар по хрусталю, нежели по дереву. Ключевые предложения могут быть следующими:

- «Я совсем один/одна»
- «Они отвергают меня»
- «Они оставляют меня»
- «Я подведу их»
- «Я все потеряю»
- «Я расползусь на части»
- «Я во всем виноват/а»
- «Они бросают меня»
- «Они предают меня»
- «Они унижают меня»
- «Я сойду с ума»
- «Я причиню вред своему ребенку»
- «Я потеряю семью»
- «Я потеряю контроль»
- «Я сделаю что-то ужасное»

- «Я кого-нибудь ударю»
- «Я не заслуживаю жить»
- «Меня будут ненавидеть»
- «Я убью себя»
- «Они запрут меня»
- «Они избавятся от меня»
- «Это никогда не кончится»

Тонкая настройка ключевой фразы

Есть еще один шаг. Если вы написали предложение «Я одинок/а», покрутите туда-сюда «ручку настройки», чтобы убедиться, что ключевая фраза звенит на самой высокой частоте.

Например, точно ли она звучит, как «Я одинок/а», или скорее это «Они бросят меня?». Это фраза «Они оставляют меня», или скорее «Они отвергают меня», или «Они бросают меня?»

Точно так же, как врач-окулист несколько раз проверяет зрение, прежде чем выписать рецепт на очки, и вы проверяете свои слова, чтобы убедиться, что они точно соотносятся с чувствами внутри. Продолжайте уточнять их. Ваша ключевая фраза «Они бросают меня» или «Я брошен/а»? Тело знает, какие слова наиболее точны, и даст это понять внутренней вибрацией. Когда найдены верные слова ключевой фразы, они рождают физическую реакцию — чаще всего чувство беспокойства или щемящей тоски.

Другие способы определения ключевой фразы

Если вы пытались написать свою ключевую фразу, но на ум так ничего и не пришло, тогда задайте себе следующий вопрос: что самое плохое могло бы произойти с кем-то? Не с вами. С кем-то еще. Возможно, вы помните какой-то сюжет

из новостей, где что-то ужасное произошло с незнакомым человеком. А может, со знакомым. Что с ними случилось? Запишите это. То, что вы запомнили, — важно. Оно может что-то рассказать о вас.

Очень часто восприятие трагедии других отражает некую грань собственных самых страшных опасений. Из мириад болезненных образов вокруг, те, которые дергают за *знакомую* нам струну, а точнее — за знакомую семейную струну, — получают в нас резонанс. Можете назвать это дверью с черного хода. Из всех ужасных событий, происходящих с людьми, то, которое нас задевает, с наибольшей вероятностью будет связано с травматическим событием, произошедшим в нашей семейной системе. Когда трагедия другого человека резонирует с нами, обычно в ней есть нечто, что на определенном уровне принадлежит и нам.

Если карта ключевого языка — это инструмент для нахождения зарытого сокровища, ключевая фраза — это бриллиант, который спрятан в нем.

Есть еще один способ добраться до ключевой фразы. Вспомните какую-нибудь сцену из книги, фильма или спектакля, которая произвела на вас глубокое впечатление. Какая ее часть трогает вас сильнее всего? Например, если в вас находит отклик история одиноких детей, растущих без матери, какая именно часть рождает в вас самые сильные эмоции? Тот факт, что мать бросила своих детей? Или что дети одиноки и некому позаботиться о них?

История может резонировать в нескольких людях, но в одном наибольший отклик найдет мысль о том, что мать бросила детей, а другой будет под впечатлением образа малышей, о которых некому позаботиться. Если посмотреть на семейную систему первого человека, возможно, обнаружится некий член семьи (мать или бабушка, а может, и он сам), который

бросил ребенка или отдал его на усыновление. Неосознанная вина может звучать в семейной системе первого человека, в то время как глубокое горе брошенного ребенка может пронизывать семейную систему второго. Образы из книг, фильмов, спектаклей, несущие для нас эмоциональный заряд, могут послужить бурей, сотрясающей нежные плоды семейного дерева.

Когда история из новостей становится собственной семейной историей

Сколько себя помнила, Пэм всегда боялась того, что незнакомец ворвется в ее дом и совершит насилие. До недавнего времени этот страх просто присутствовал на задворках сознания, как гул машины где-то вдали. Затем она прочитала в газете историю об одном сомалийском юноше, который был до смерти забит какой-то бандой в ее городе. Страх, который еле звучал, теперь усилился до громких аккордов и порождал панический ужас в теле. Пэм казалось, что она просто расползается по швам. Она описала свое ощущение так, будто парит вне своего тела.

«Он же был еще совсем ребенок, — сказал она. — Он был ни в чем не виноват. Он просто оказался не в том месте не в то время. Они забрали его жизнь, его достоинство. Они заставили его страдать».

Пэм не знала, что этими словами она также говорит и о старшем брате своей матери, Уолтере, который умер, когда ей было одиннадцать. В детстве Пэм только раз слышала рассказ о нем. В семье практически никогда не говорили об этом. Близкие подозревали, что было совершено преднамеренное убийство, но полиция это не доказала. Соседские ребята, часто дразнившие Уолтера, выманили его из дома, а позже его нашли мертвым на дне заброшенной шахты. Он

либо упал, либо его столкнули туда и оставили умирать. Его нашли лишь через несколько дней. Мальчишки, скорее всего, запаниковали и убежали. Уолтер оказался «не в том месте не в то время».

Ключевой язык, рожденный в войне

Когда кто-то из членов нашей семьи пострадал, умер или подвергся насилию во время войны, мы можем унаследовать целое минное поле травм. Так как мы не в состоянии увидеть связь и осознать, что мы заново проживем травматический опыт событий, произошедший десятилетия назад, то становимся слепыми наследниками страхов (что нас похитят, выгонят из дома, убьют и т.п.), полагая, что все это принадлежит нам.

Прак, непоседливый восьмилетний мальчик из Камбоджи, никогда не знал своего дедушку, которого убили красные кхмеры*. Его обвинили в том, что он был шпионом ЦРУ, и забили горбушей — орудием, похожим на мачете, которым пользовались крестьяне для покоса травы и сбора зерна. Прак постоянно получал травмы головы, и его родители, Рит и Сита, — первое поколение выживших в Полях смерти** — обратились за помощью. Вежливые, спокойные в разговоре,

---

* Красные кхмеры — неофициальное название коммунистического течения в Камбодже. Они отвергали все западное и современное. В середине XX века были одной из сторон в гражданской войне. Изначально течение организовали взрослые образованные этнические кхмеры (основная национальность Камбоджи), но затем их ряды пополнили подростки, лишившиеся родителей. (*Прим перев.*)

** Поля смерти — места массовых убийств и захоронений всех, кого назвали политическими преступниками в Камбодже в период 1975–1979 годов. Там было убито, по разным оценкам, от 1,7 до 2,5 миллиона человек. (*Прим перев.*)

Рит и Сита казались подавленными, как будто сгибались под тяжестью какого-то общего груза. На ломаном английском они рассказали, что уехали из Камбоджи подростками, через десять лет после той кровавой резни, и остались в Лос-Анджелесе. Там и родился их единственный сын. Теперь Праку было восемь лет, и он пережил уже множество ушибов головы и сотрясений. Его отец, Рит, сказал, что Прак бросался вперед, не замечая препятствий, и, казалось, намеренно врезался в стены и металлические столбы. Кроме того, ежедневно Прак «играл» с вешалкой: он бил ею по софе и кричал: «Убей! Убей!» В поведении мальчика таким образом проявлялись отголоски убийства деда по отцу. Ключевой язык Прака выражался не только словами «Убей! Убей!». Он проявлялся еще и физически двумя очень неприятными путями. Нанося удары вешалкой по софе, Прак таким зловещим образом воспроизводил смертельные удары убийцы. А повреждая голову, Прак воспроизводил раны, полученные его дедом.

Многие семьи, пережившие трагические и болезненные события, стремятся похоронить прошлое. Полагая, что лучше не подвергать детей ненужной боли, родители часто не рассказывают о них, тем самым держа дверь в прошлое плотно закрытой. Они думают, что чем меньше ребенок знает, тем больше он защищен. Прак ничего не знал о Полях смерти, об убийстве и, что хуже всего, ничего не знал про деда. Ему даже сказали, что второй муж бабушки и есть его дедушка.

К сожалению, замалчивание прошлого отнюдь не защищает последующие поколения. То, что скрыто от глаз и ума, редко исчезает. Наоборот, оно часто проявляет себя в поведении и симптоматике наших детей.

Объяснить эти концепции Риту и Сите было непросто. Словно некая культурная пелена, завеса отрицания препятствовала любому обсуждению геноцида. «Мы смотрим только

вперед, мы не возвращаемся к прошлому», — говорила Сита. «Нам повезло, что мы выжили и оказались в Америке», — говорил Рит. Так было до тех пор, пока я не объяснил им, что прошлое живо и явным образом проявило себя в Праке и его страданиях. Только тогда Рит и Сита согласились предпринять следующие шаги.

«Идите домой и расскажите Праку о своем отце, — сказал я Риту. — Скажите ему, как сильно вы любили его и как до сих пор скучаете по нему. Поставьте фотографию дедушки — настоящего дедушки — около его кровати и скажите, что он защищает и благословляет его и гладит по голове, пока он спит. Дайте ему образ деда и убеждение, что раз тот благословляет его и гладит голову, ему больше не нужно ранить ее».

Выполнить последний шаг оказалось наиболее трудным. Я понял, что Прак ассоциирует себя не только с дедом, но и с убийцей, нанесшим смертельный удар. Я объяснил Риту и Сите, что те, кто причинил семье зло, также принадлежат семейной системе, и что мы можем ассоциировать себя с ними, если они были исключены из области осознания. Я объяснил им, что дети и жертв, и преступников страдают одинаково, и что мы должны сохранять доброжелательное отношение ко всем участникам драмы. Когда мы сможем молиться равно и за тех, кто причинил зло нашей семье, и за тех, кто пострадал, это даст огромную поддержку и детям, и детям наших детей. Сита и Рит поняли. Будучи практикующими буддистами, они сказали, что возьмут Прака в пагоду — камбоджийский храм — и зажгут благовония в честь отца Рита, а также за его убийцу, чтобы потомки

К сожалению, замалчивание прошлого отнюдь не защищает последующие поколения. То, что скрыто от глаз и ума, редко исчезает. Наоборот, оно часто проявляет себя в поведении и симптоматике наших детей.

обеих семей стали свободными. Через три недели после того, как Прак посетил пагоду и фотография дедушки у кровати стала защищать его по ночам, он вручил вешалку матери со словами: «Мама, мне больше не нужно с этим играть».

Боль и молчание семьи

Гретхен, которую вы раньше уже встречали на страницах книги, носила в себе тревоги бабушки, единственной из семьи, кто выжил в Аушвице. Не в состоянии воспринять полученный дар жизни после ужасов холокоста, бабушка Гретхен, скорее, существовала и походила на приведение. А дети и внуки ходили на цыпочках вокруг нее, чтобы ничем не расстроить.

С ней невозможно было поговорить о погибшей семье. Ее глаза устремлялись куда-то вдаль, а щеки бледнели. Лучше было не тревожить ее воспоминаний. Возможно, подсознательно она хотела умереть так же, как и ее родные. Два поколения спустя, Гретхен унаследует эти чувства и образ того, что она хочет испариться, как испарились родители и братья бабушки.

Ключевой язык Гретхен: «Я хочу испариться. Мое тело в секунды превратится в пепел».

Как только она осознала, что сплелась с травмой бабушки, у Гретхен появился контекст, в котором она смогла понять обуревавшие ее чувства. Я попросил ее закрыть глаза и представить себе, как ее качают на руках бабушка и все члены ее еврейской семьи, которых она даже не знала. Во время этого упражнения Гретхен сказала, что чувствует мир в своей душе — чувство, которое ей было до того неведомо. Она осознала, что ее желание превратиться в пепел связано с родственниками, которых буквально сожгли заживо. В этот

момент желание убить себя ушло; она больше не чувствовала, что ей нужно умереть.

Наряду с тем, что Гретхен ассоциировала себя с бабушкой, она также могла соотносить себя с людьми, убившими ее семью. Покончив с собой, Гретхен тем самым могла бессознательно воспроизвести жестокость убийц. Такое отождествление себя с лицами, совершившими преступление, не столь уж необычно, и это необходимо учитывать, если в более поздних поколениях семьи обнаруживается склонность к насильственному поведению.

Пленники страха

Стив страдал от панических атак всякий раз, когда посещал какое-то незнакомое место. Не важно — входил ли он в новое здание, или пытался пообедать в новом ресторане, или во время путешествия посещал новый город. Как только Стив попадал в незнакомое окружение, он тут же «выпадал из жизни». Он описывает свои переживания такими словами: он «умирает», «тошнота делает меня просто черным изнутри», «небо смыкается надо мной». Во время этих ощущений начинало колотиться сердце и выступал пот. Он не мог припомнить ничего из своего детства, что могло бы рождать страх такой интенсивности. Ради его безопасности жена и дети заточили себя с ним в пределах знакомой ему территории. Никаких отпусков, никаких новых ресторанов, никаких сюрпризов.

Ключевой язык Стива: «Я исчезну. Меня сотрут». Заглянув в историю семьи, мы нашли причину, по которой Стив нигде не чувствовал себя в безопасности. Семьдесят четыре члена его семьи погибли во время холокоста. Их буквально сорвали с насиженных мест, схватили в собственных домах в дерев-

не, где они прожили всю жизнь, и перевезли в «новое место» — концентрационный лагерь. Там они были убиты. Как только Стив осознал связь с членами семьи, у него появился контекст для понимания панических атак, отравлявших ему всю жизнь. Всего одну сессию спустя страх ушел. Создав внутри новый образ родственников, которые теперь пребывали в мире и благословляли его быть свободным от страхов, он открыл ворота из колючей проволоки своей прошлой жизни и шагнул в новую, полную открытий и приключений.

Как и Стив, Линда страдала от панических атак, лишавших ее чувства безопасности. Она пребывала в тюрьме собственных страхов. «Мир — небезопасное место, — говорила она. — Нужно скрывать, кто ты есть. Если люди узнают о тебе слишком много, они сделают тебе больно». Сколько она себя помнила, ее всегда мучили ночные кошмары, в которых ее похищают незнакомцы. Она помнила, что ребенком никогда не оставалась ночевать у своих друзей. Теперь, в свои сорок лет, Линда редко куда-нибудь ходила. Она, как и Стив, жила, словно в тюрьме, за решеткой своих страхов, и тоже не могла связать их ни с каким событием из детства.

Когда я спросил ее о семье, она вспомнила историю, которую когда-то слышала в детстве о сестре своей бабушки, убитой во времена холокоста. Разузнав подробности этой истории, Линда обнаружила, что ее двоюродную бабушку прятали в своем доме соседи до тех пор, пока кто-то не узнал, что она еврейка. Тогда ее «похитили незнакомцы» — нацистские солдаты — и расстреляли в яме.

Ключевой язык Линды: «Мир — небезопасное место. Нужно скрывать, кто ты есть. Люди сделают тебе больно».

Сопоставив собственный ключевой язык с трагедией двоюродной бабушки, Линда получила контекст для понимания

своих страхов. Она представила разговор с двоюродной бабушкой, в котором та предложила ей свою защиту и помощь в том, чтобы Линда чувствовала себя в безопасности. В этом новом образе она ощутила, что может отдать тревогу и страх двоюродной бабушке, у которой они и зародились когда-то.

Несмотря на то что у многих из нас нет членов семьи, погибших или переживших холокост (или геноцид армян, или Поля смерти в Камбодже, или массовый голод на Украине в сталинские времена, или массовые убийства в Китае, Руанде, Нигерии, Сальвадоре, бывшей Югославии, Сирии, Ираке — этот список можно продолжать), отголоски войны, насилие, убийства, угнетение, рабство, ссылки, принудительное перемещение и другие подобные травматические события, пережитые предками, могут служить причиной наших страхов и тревог. При этом мы будем думать, что все дело в нас. Ключевая фраза может послужить тем звеном, которое позволит различить, что есть прошлое, а что — настоящее.

Как добраться до источника происхождения ключевой фразы

Очень часто ключевая фраза пробуждает чувство и переживание страха. Просто произнося ее, мы можем наблюдать сильную реакцию тела. Многие люди говорят о том, что слова ключевой фразы вибрируют в их теле. Это происходит потому, что она коренится в неразрешенной трагедии. И если эта трагедия не наша, тогда вопрос: чья?

Мы произносим свою ключевую фразу и испытываем страхи, но изначальный страх может происходить из трагического события, произошедшего задолго до того, как мы родились. Вопрос, который необходимо задать: кому принадлежит страх изначально?

Произнесите вслух вашу ключевую фразу. Почувствуйте, как она вибрирует в теле. Возможно, вы даже захотите вновь записать ее, чтобы иметь перед глазами. Вслушайтесь в эти слова, которые произносит кто-то, переживший огромную трагедию, или несший в себе глубокое горе или чувство вины, или умерший насильственной смертью, или проживший жизнь, полную одиночества и тихого отчаяния. Может быть, это фраза вашей матери или отца. Она может принадлежать дедушке или бабушке, или даже кому-то из старших братьев или сестер, дяде или тете. Теперь она продолжает жить в вас.

Ключевые фразы как путешественники, которые стучатся в каждую дверь, в ожидании, кто им откроет. Однако двери, в которые они хотят войти, — это души тех, кто наследует семейную систему. Приглашение войти обычно поступает без сознательного на то разрешения.

Получается, что мы участвуем в некоем бессознательном соглашении, по которому должны найти разрешение прошлых трагедий наших семей. В бессознательной попытке исцелить боль семьи вы можете принять на себя невысказанное горе бабушки из-за смерти ее матери, мужа или ребенка. Ее чувство «Я все потеряла» может жить в вас в виде страха, что вы тоже потеряете все.

Ключевые фразы влияют на собственное восприятие и на выбор, который вы делаете. Они воздействуют на то, как ваш ум и тело реагируют на мир вокруг. Например, представьте, как будет влиять фраза «Он меня бросит», крутящаяся на задворках сознания, когда любимый мужчина делает вам предложение. Или как слова «Я причиню вред своему ребенку» отразятся на биологическом и эмоциональном состоянии будущей матери.

Вслушайтесь еще раз в слова вашей ключевой фразы. Произнесите их громко вслух. Вы уверены, что это именно ваши

слова? У кого из семьи могли быть причины чувствовать себя так же?

Подумайте о бабушках и дедушках. Пережили ли они какое-либо событие, настолько болезненное, что практически не говорили о нем? Может, они потеряли новорожденного, кого-то из родителей, брата или сестру, когда сами были маленькие? Винили ли они себя за что-нибудь?

Если ничего не приходит на ум, посмотрите еще на поколение назад — на прабабушек и прадедушек или же на тетю или дядю.

Чтобы найти мир в душе, Заку пришлось вернуться на два поколения назад. Ему повезло, что он остался жив. После нескольких попыток суицида он наконец решился открыть дверь в прошлое семьи.

Ключевая фраза Зака была с ним, сколько он себя помнил. Еще когда маленьким мальчиком он чувствовал, что ему нужно умереть. Он сказал, что пришел в эту жизнь, чтобы умереть.

Ключевая фраза Зака: «Я должен умереть».

Когда Зак стал достаточно взрослым, он подписал контракт на службу в Ираке, чтобы воевать и умереть. Не было ничего проще. Так как он был пехотинцем, его застрелили бы сразу на передовой в бою и он умер бы там, выполнив цель своей жизни. Он усердно тренировался. Он стал бы героем. Он шел бы на огромные риски. Он умер бы во славу своей страны.

Но все планы Зака пошли насмарку. Его отделение решили не посылать на фронт. Они остались в США. Зак просто не поверил. Он тут же ушел в самоволку с базы и решил задействовать свой второй план. Он ехал по шоссе на высокой скорости, надеясь, что полиция штата остановит его. Зак все хорошо распланировал. Он выскочит из машины и постарается

завладеть оружием полицейского, и тому не останется ничего другого, как застрелить его. Но опять вмешалась судьба. Ничего не случилось. На дороге не было ни одного полицейского. Никакой стрельбы и смерти.

Зак упорно вел машину вперед и доехал аж до Вашингтона. Третий план точно не должен был провалиться. Он перепрыгнет через ограждение Белого дома и с игрушечным пистолетом в руке побежит к офису президента. Разумеется, его застрелят сотрудники охраны, пока он бежит. И вновь у судьбы были иные планы на Зака. Когда он прибыл на Пенсильвания-авеню, то увидел, что ограда настолько хорошо охранялась, что он даже не мог приблизиться к ней.

Однако у Зака был припасен еще один план самоубийства. Но до него дело так и не дошло. Он намеревался посетить политический митинг, где будет выступать губернатор. Зак вынет игрушечный пистолет и нацелит его на губернатора. Тогда охрана, разумеется, вынуждена будет застрелить его. И тут печальная мысль пришла к Заку. Он сообразил, что в плотной толпе его, скорее всего, просто повалят наземь и всю остальную жизнь он проведет в тюрьме. В отчаянии Зак обратился за помощью.

Мы участвуем в некоем бессознательном соглашении, по которому должны найти разрешение прошлых трагедий наших семей.

Слышите ли вы некий общий мотив в каждом его плане по самоубийству?

Каждая попытка в случае успеха имела бы своим результатом то, что Зак будет застрелен кем-то, защищавшим свою страну. Хотя он в свои двадцать четыре года не сделал ничего такого, чтобы заслужить это. Он никогда никому не причинил ничего плохого. У него не было никакого груза персональной вины и не было оснований обвинять себя в том, что кто-то страдает из-за него.

Тогда кому нужно, чтобы Зак умер? Если высказаться точнее, кому в его семейной системе было необходимо, чтобы его застрелили за что-то содеянное?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы предприняли путешествие в семейную историю Зака. Его ключевая фраза указала нам дорогу. Учитывая ключевую жалобу Зака, мы сформулировали три вопроса-моста.

Вопросы-мосты для Зака

- Кто в вашей семье совершил преступление и не понес за него наказание?
- Кто чувствовал, что его должны застрелить за нечто содеянное?
- Кого застрелили, и семья не могла горевать о нем?

Какой-то из двух первых вопросов должен был попасть в яблочко. Первый вопрос вызвал у Зака воспоминание об одном разговоре, который он слышал, когда был маленький. Дедушка, отец его матери, занимал высокий пост при правительстве Муссолини и принимал решения, результатом которых стала смерть множества людей. Когда война в Италии подходила к концу, он достал поддельные документы, изменил имя и сбежал в Соединенные Штаты. Оставшихся работников его управления согнали во двор, и комендантский взвод расстрелял их. Дедушка Зака хитростью избежал наказания. Ему повезло. По крайней мере он так думал. Однако его судьба перешла к первому рожденному в семье мальчику — его внуку.

Как мы говорили в Главе 3, Берт Хеллингер считает, что каждый из нас полностью в ответе за свою судьбу и единолично должен нести ее последствия. Если мы попытаемся избежать, обмануть или отказаться от нее, то другой член се-

мейной системы может заплатить цену за это — порой даже собственной жизнью.

Зак пытался заплатить за преступления своего деда. Это было слишком дорогое наследство, и он понятия не имел, что принял его на себя. Он думал, что желание, чтобы его застрелили, его собственное. Он никогда не думал, что семейная история может настолько глубоко влиять на него и никогда не проводил подобную параллель.

«Вы хотите сказать, что это не я хочу умереть? — Зак был ошарашен. — Вы хотите сказать, что мне не нужно умирать?»

Уклонившись от расстрела комендантским взводом, дедушка Зака тем самым не уравновесил причиненное им горе. Два поколения спустя внук попытался выровнять счет ценой собственной жизни. Это было несправедливым, но почти удалось Заку.

Тем не менее он все же смог оставить своему деду чувство, что ему необходимо умереть. Одно понимание, откуда оно возникло, стало уже большим облегчением для него. Впервые Зак смог отделить собственные чувства от тех, что принадлежали не ему. То, что раньше казалось частью себя, теперь можно было отпустить и не держаться за это.

На случай, если старые чувства опять появятся, у Зака был готов осознанный план. Он представит перед своим мысленным взором деда и уважительно поклонится ему. Он услышит, как дед говорит ему, что мысль о необходимости умереть принадлежала ему, деду, и что он сам с ней разберется, а Зак может глубоко вдохнуть и выдохнуть и жить с миром. Зак представит, как в следующей жизни дед компенсирует ущерб тем людям, которым принес горе. И весь образ стал наполняться миром и согласием.

> Каждый из нас полностью в ответе за свою судьбу и единолично должен нести ее последствия. Если мы попытаемся избежать, обмануть или отказаться от нее, то другой член семейной системы может заплатить цену за это — порой даже собственной жизнью.

Как и Заку, вам, вероятно, никогда не приходило в голову связать вашу проблему с травматическим событием из семейной истории. Теперь, зная о ключевой фразе, у вас есть способ, как это сделать. Произнесите ее один или более раз и задайте себе следующие вопросы. Вы уверены, что эта фраза исходит именно от вас? Есть ли кто-то в семейной системе, у кого была причина чувствовать так же? Даже если у вас нет никакой информации о прошлом вашей семьи, дорожка к исцелению уже проложена. Вы уже сделали самое трудное — смогли выделить свой самый сильный страх. Хотя вы можете нести в себе неприятные ощущения, сам страх, скорее всего, происходит из какого-то травматического инцидента, произошедшего до вашего рождения, и связан со страданиями кого-то из родных. Если даже вы точно не знаете, что именно произошло, то можете точно сказать, что оно есть. Вы это чувствуете.

Афроамериканка Эйприл занималась лоскутным шитьем. В сорок лет с небольшим она нашла фотографию 1911 года, где были изображены черная женщина и ее сын, повешенные за шею под мостом. Несколько белых мужчин, женщин и детей выстроились на мосту над ними. С этого момента жизнь Эйприл изменилась. Сцена линчевания произвела на нее неизгладимое впечатление. «Я плакала не переставая, — сказала она. — Это могли бы быть я и мой сын». С того дня, как Эйприл увидела фотографию, ее тревожность усилилась. «Словно на каждом дереве я видела по повешенному».

Я спросил ее, был ли кто-то в семье, кого подвергли линчеванию. Она не могла сказать точно. В конце 1880-х годов мальчика и девочку, родившихся от черного мужчины и белой женщины, оставили на обочине дороги. Другая семья приняла мальчика, который стал дедом Эйприл, но не его сестру. Неизвестно, что случилось с ней и с их родным отцом.

Из истории известно, что черного мужчину наказывали за связь с белой женщиной. Тем не менее белые рабовладельцы часто имели детей от своих черных наложниц. Исследование, опубликованное в мае 2016 года, приводит генетические доказательства этого, запечатленные в ДНК ныне живущих

Признаём и благодарим члена(-ов) семьи, стоящих за ключевой фразой

1. Если вы точно знаете, кому изначально принадлежит страх, нашедший выражение в вашей ключевой фразе, представьте себе этого человека.
2. Если вы не совсем уверены в том, кто он, закройте глаза. Представьте себе кого-то из семьи, кто мог иметь похожие эмоции. Возможно, это дядя или бабушка, или даже старший сводный брат, которого вы никогда не видели. Вам не обязательно знать, кто это. Возможно, он даже не кровный родственник, но причинил вред кому-то из членов семьи или же, наоборот, сам пострадал от кого-то из ваших родных.
3. Представьте себе человека или людей, связанных с травматическим событием, лежащим в основе вашей ключевой фразы. Вам не нужно точно знать, что это было за событие.
4. Теперь наклоните голову и дышите глубоко ртом.
5. Скажите этому человеку или людям, что вы глубоко уважаете их и то, что с ними произошло. Скажите им, что их не забудут и будут помнить с любовью.
6. Представьте, что они обрели покой.
7. Представьте, что они благословляют вас жить полной жизнью. Делая вдох, почувствуйте, как их добрые пожелания физически воздействуют на ваше тело. Почувствуйте, как уходит ваш страх, как будто кто-то опустил шкалу интенсивности до нуля.
8. Делайте так несколько минут, пока тело не успокоится.

афроамериканцев. ДНК несут в себе следы европеоидного наследия, что по времени может быть отнесено ко временам рабовладения. Таким образом, исследователи подтвердили то, что и так давно было известно (1).

Хотя Эйприл с точностью не могла сказать, подвергся ли ее прадед или двоюродная бабушка, или другой член семьи линчеванию, она подозревала, что такое вполне могло произойти. По меньшей мере она несла в себе остатки коллективной травмы, которую разделяла с другими афроамериканцами, переживавшими похожие страхи.

Эйприл чувствовала, что обязана найти каждый задокументированный случай линчевания мужчин, женщин и детей в Америке с 1856 по 1965 год. Она обнаружила имена более 5000 человек и за каждого вплела золотую нить в черный квилт. С каждым найденным именем у Эйприл появлялось чувство, что теперь еще одна душа может упокоиться с миром. Через три года — время, которое потребовалось ей, чтобы закончить свой квилт, весивший теперь 6 килограмм, — Эйприл наконец почувствовала освобождение.

Ключевая фраза: дорога к трансформации страха

Из всех методов ключевого языка, которым вы научитесь в данной книге, фраза, выражающая ваш самый сильный страх, — наиболее прямой путь к раскрытию неразрешенной семейной травмы. Ключевая фраза не только ведет к источнику вашего страха, она также связывает вас с чувствами от неразрешенной семейной травмы, которые до сих пор живут в теле. Когда мы обнаруживаем источник, страхи начинают улетучиваться. Вот десять основных характеристик ключевой фразы:

Ключевая фраза: десять основных характеристик

1. Чаще всего ключевая фраза связана с травматическим событием из истории семьи или из детства.
2. Часто начинается со слов «Я» или «Они».
3. Содержит всего несколько слов, которые тем не менее полны драматизма.
4. Содержит эмоционально заряженный язык самого сильного страха.
5. При произнесении вызывает физическую реакцию.
6. Может извлечь из памяти «утерянный язык» травмы и привести к источнику его происхождения в семейной истории.
7. Может вызвать воспоминания о травме, которые не складываются в единое целое.
8. Может дать необходимый контекст, в свете которого придет понимание эмоций, переживаний и симптомов, которые вы испытывали.
9. Нацелена на причину, а не на симптомы.
10. При произнесении имеет силу освободить вас от прошлого.

В следующей главе вы научитесь строить семейное дерево так, чтобы найти ключевую травму, связанную с вашей ключевой фразой. Прежде чем мы перейдем к этому, давайте построим карту вашего ключевого языка.

Письменное упражнение № 9: построение карты ключевого языка

1. Запишите вашу ключевую жалобу. Для образца возьмем ключевую жалобу Мэри, старший брат которой родился мертвым, даже не имел имени и после о нем в семье не говорили:

- «Я не вписываюсь. Я чувствую себя так, как будто я невидимка. Никто меня не видит. Мне кажется, что я лишь наблюдаю за жизнью, но не участвую в ней».

2. Запишите свои ключевые описания матери и отца. Вот ключевые описания Мэри:
   - «Мама была доброй, хрупкой, любящей, подавленной, погруженной в себя и бездеятельной. Мне всегда казалось, что это я должна заботиться о ней».
   - «Отец был смешной, одинокий, отстраненный, часто отсутствовал и много работал. Я виню его за то, что его часто не было с нами».
3. Запишите вашу ключевую фразу — самый сильный страх. Вот страх Мэри:
   - «Я всегда чувствую себя одинокой и покинутой»

Теперь вы собрали все необходимые данные для карты ключевого языка, которая вам нужна, чтобы сделать четвертый, последний шаг — раскрыть ключевую травму своей семьи.

ГЛАВА 9

Ключевая травма

Зверства... отказываются быть похороненными... Народная мудрость полна привидениями, которые не спят в своих могилах, пока их история не будет услышана.

Джудит Херман. «Травма и исцеление»

Теперь давайте соединим все части карты ключевого языка. Мы научились извлекать его жемчужины из ключевой жалобы. Мы также научились анализировать ключевые описания, увидели, как прилагательные, которые мы используем для описания родителей, часто говорят больше о нас, нежели о них.

Итак, назовем последовательно четыре инструмента, с помощью которых мы создаем карту ключевого языка: ключевая жалоба, ключевые описания, ключевая фраза и ключевая травма. Есть два способа, как вывести на свет ключевую травму. Один — с помощью генограммы, то есть чертежа семейного дерева. Другой — с помощью вопроса-моста.

Вопрос-мост

Как мы видели из истории Зака в прошлой главе, одним из способов добраться до травмы является вопрос-мост. Он может выдвинуть на первый план того члена семьи, от которого мы унаследовали ключевую фразу. Так как ключевая фраза могла родиться в прошлых поколениях, определение ее вла-

дельца способно принести мир и понимание не только нам, но и нашим детям.

В случае Зака вопрос-мост «Кто в вашей семье совершил преступление и никогда не был за это наказан?» привел к его деду, который, занимая высокий пост в правительстве Муссолини, нес ответственность за смерти многих людей. Разумеется, члены семьи Зака редко говорили (если вообще говорили) о том, чем дед занимался во время войны.

Проще говоря, вопрос-мост соединяет настоящее с прошлым. Разбираясь в чувствах, связанных с вашим самым жутким страхом, можно выйти на того члена семейной системы, у которого была причина чувствовать так же.

Например, если самый сильный страх состоит в том, что «вы причините вред своему ребенку», превратите это утверждение в вопрос. Подумайте обо всех возможных комбинациях, в которых мог бы выразиться такой страх, проявившийся теперь в вас.

Страх: «Я могу причинить вред своему ребенку»

Возможные вопросы-мосты

- Кто из вашей семейной системы мог винить себя за то, что он причинил вред ребенку или не обеспечил его безопасность?
- Кто мог чувствовать себя ответственным за смерть ребенка?
- Кто мог чувствовать себя виноватым за действия или решения, которые принесли вред ребенку?
- Какому ребенку в вашей семейной системе причинили вред, бросили его, отдали на усыновление или жестоко обращались?

Один или несколько подобных вопросов могут привести к источнику вашего страха. Многие родители, бабушки и дедушки не рассказывают о прошлом семьи, и таким образом ценная информация может потеряться навсегда.

Когда люди сильно страдают, они стараются дистанцироваться от эмоциональной боли, избежать ее. Таким образом, по их мнению, они защищают себя и своих детей. Однако игнорирование боли лишь усугубляет ее. То, что скрыто, обычно увеличивается в интенсивности. Замалчивать семейную боль — не столь эффективный метод исцеления. Страдание вновь проявится, но позже, в страхах или симптоматике последующих поколений.

Даже если вам не удалось обнаружить, что произошло в семье, вы все равно можете закончить карту своего ключевого языка. Ключевая фраза даст вам необходимые подсказки и укажет направление к семейной травме. Вопросы-мосты соединят между собой достаточно точек, даже если важные детали отсутствуют или слишком размыты.

История Лизы

Лиза описала себя как мать, склонную к гиперопеке. Она испытывала непреодолимый страх, что с кем-то из ее детей что-то случится, поэтому никогда не выпускала их из виду. Хотя никогда ничего значительного ни с одним из трех детей Лизы не случалось, она находилась под гипнозом своей ключевой фразы: «Мой ребенок умрет». Лиза мало знала об истории своей семьи, но когда решила последовать за страхом своей ключевой фразы, она задала следующие вопросы-мосты:

- У кого из семьи был ребенок, который умер?
- Кто из семьи не уберег своего ребенка?

Единственное, что Лиза знала, что ее бабушка и дедушка приехали из Украины, с Карпат. Они бежали от голода, и после ни бабушка, ни дедушка никогда не говорили о тех ужасах, что им пришлось пережить. А детям запрещали расспрашивать.

Мать Лизы была самой младшей в семье и единственным ребенком, родившимся в Америке. Мама Лизы не могла с точностью припомнить детали, но у нее было подозрение, что кто-то из детей не пережил путешествие по морю. Как только эта информация вышла на свет, Лиза поняла свой страх. Она осознала, что фраза «Мой ребенок умрет», скорее всего, принадлежала бабушке или дедушке.

Как только эта связь была установлена, интенсивность страха тут же уменьшилась. Лиза теперь могла не волноваться по пустякам и больше наслаждаться своим временем с детьми.

Когда вы задаете вопросы-мосты, то можете столкнуться с травматическим событием в семье, которое так и не нашло окончательного разрешения. Вы можете внезапно обнаружить, что стоите лицом к лицу с членами семьи, которые страшно страдали, и вы несете в себе отголоски их боли.

Письменное упражнение № 10: формулируем вопросы-мосты на основе ключевой фразы

Моя ключевая фраза:
Мои вопросы-мосты:

Вопрос-мост — один из способов обнаружения неразрешенной травмы в вашей семье. Другой способ — построение на бумаге семейного дерева и генограммы.

Генограмма

Генограмма — это двухмерное наглядное изображение семейного дерева. Вот пошаговая инструкция, как ее составить:

1. Необходимо взять три последних поколения и начертить схему, которая включает родителей, бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек, братьев, сестер, дядей и тетей. Идти дальше, чем прадедушки и прабабушки, нет необходимости. С помощью квадратиков, которые символизируют мужчин, и кружочков, символизирующих женщин, постройте свое семейное дерево (см. рисунок на стр. 181). Для обозначения ветвей семейного дерева используйте линии, тем самым показывая, кто к какому поколению принадлежит.

Перечислите детей родителей, бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек. Не нужно перечислять детей дядей и тетей. Как бы вы ни нарисовали ваше древо — любой рисунок хорош.

2. Рядом с каждым членом семьи (изображенным квадратиком или кружочком) напишите значимые травмы, которые перенес этот человек, или отметьте, что у него была тяжелая судьба. Если ваши родители еще живы, можете спросить у них о том, что они знают. Не волнуйтесь, если какие-то ответы не удастся получить. Все, что вы знаете, должно быть достаточно. Возможно, определить травмирующие события вам помогут следующие вопросы. Кто умер рано? Кто ушел из семьи? Кого семья отвергла? Кого изолирова-

Даже если вам не удалось обнаружить, что произошло в семье, вы все равно можете закончить карту своего ключевого языка. Ключевая фраза даст вам необходимые подсказки и укажет направление к семейной травме.

ли или исключили из семьи? Кого усыновили или кто отдал своего ребенка на усыновление? Кто умер в детстве? Были ли в семье мертворожденные дети? Делал ли кто-то аборт? Кто совершил самоубийство? Кто совершил преступление? Кто пережил значительную травму или катастрофу? Кто потерял дом или имущество и с трудом справился с этим? Кто был забыт или пережил страдания войны? Кто пережил холокост, умер во время него или от иного геноцида? Кого убили? Кто убил? Кто винил себя за чью-то смерть или несчастье?

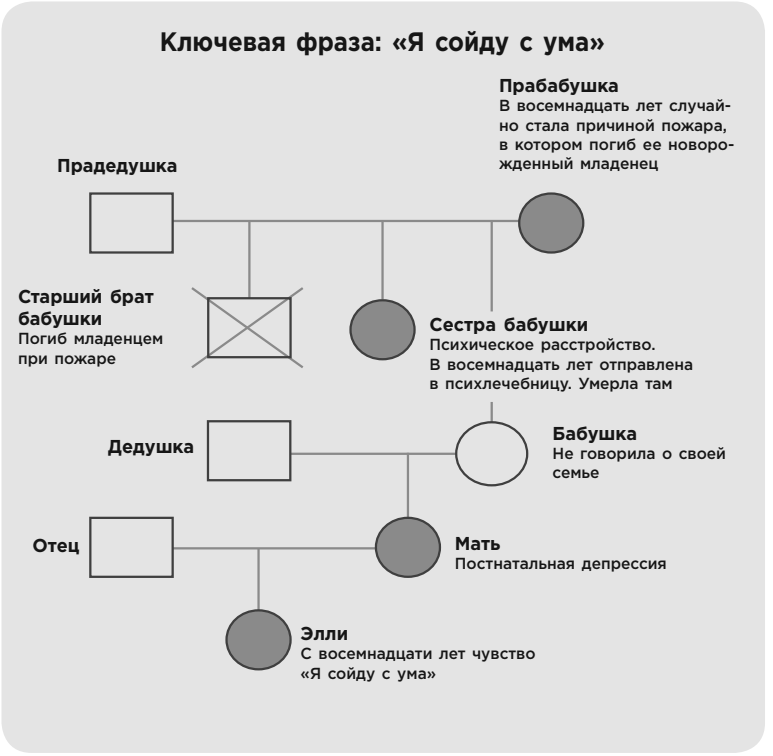
Эти вопросы важны. Если кто-то из семьи причинил кому-то зло, перечислите в семейном дереве этих людей. Жертвы, пострадавшие от членов вашей семьи, должны быть включены, потому что теперь они — часть семейной системы, с которыми вы могли отождествиться. Аналогичным образом перечислите тех, кто когда-либо принес вред или убил члена вашей семьи, так как бессознательно вы могли отождествиться и с кем-то из них.

Продолжайте. Кто сделал больно, обманул, воспользовался кем-то из членов вашей семьи? Кто выиграл от горя другого? Кого ложно обвинили в чем-то? Кого посадили в тюрьму или поместили в психбольницу? Кто страдал физической, эмоциональной или умственной неполноценностью? У кого из родителей или бабушек и дедушек до женитьбы/замужества были очень серьезные личные отношения и что с ними произошло? Перечислите всех бывших партнеров родителей, бабушек и дедушек. Назовите всех, кого считаете нужным, кому сделали больно или кто сделал больно другому.

3. Наверху генограммы напишите вашу ключевую фразу. Теперь посмотрите на всех, кто принадлежит семейной системе. У кого из них могла быть причина чувствовать себя так же?

Может быть, это мать или отец, особенно если у кого-то из них была трудная судьба или его не уважал другой супруг. Может, это сестра бабушки, которую отправили в психиатрическую больницу, или старший брат, которого не вы́носила мать задолго до вашего рождения. Обычно это кто-то, о ком в семье много не говорят.

Посмотрите на пример. Эта генограмма рассказывает историю женщины по имени Элли, которая боялась сойти с ума. Пока не построила материнскую линию своей генограммы, Элли была уверена, что причина ее страха — в ней самой.



На генограмме легко увидеть: чувство, что Элли сойдет с ума, родилось не в ней. Сестру бабушки поместили в психиатрическую лечебницу, когда той было восемнадцать лет, и там она умерла, всеми покинутая и забытая. Никто и никогда не произносил в семье ее имя и не рассказывал ее историю. Элли вообще не знала, что у бабушки были какие-то братья или сестры, и выяснила это только после настойчивых расспросов.

Интересно, что сестру бабушки поместили в психиатрическую лечебницу в возрасте восемнадцати лет — в том самом возрасте, в котором прабабушка Элли случайно устроила пожар, унесший жизнь ее новорожденного ребенка. Чьи же чувства проживала сумасшедшая сестра бабушки Элли? И, что более важно, какая история старалась проявить себя через страх Элли? С помощью генограммы туманная история семьи начала наконец проясняться.

Страх сойти с ума появился у Элли, как только ей исполнилось восемнадцать и она окончила школу. Теперь он подтолкнул ее к исследованию себя и своей истории. Чем больше она изучала генограмму, тем больше связей находила.

Элли помнила, как мама говорила ей, что страдала от послеродовой депрессии весь первый год жизни дочери. В своих страданиях она также была реципиентом травмы прабабушки. Мама признала, что, как только родилась Элли, она стала одержима мыслью: что-то пойдет не так. Особенно она боялась того, что нечаянно сделает что-то и из-за этого Элли умрет. Непереносимые чувства ужаса поднимались в ней во время беременности и усилились после рождения Элли. Она никогда не связывала свою депрессию с тем, что произошло в семье. То, о чем не говорили осознанно, проявило себя неосознанно — через страхи, ощущения и поведение членов семьи.

Письменное упражнение № 11: создаем генограмму

Используя квадратики для обозначения мужчин и кружки для обозначения женщин, расположите на листе бумаги членов вашей семьи. Обозначьте важные травматические события, которые они пережили; отметьте также тех из них, у кого были тяжелые судьбы. Для этого упражнения используйте чистый лист большого размера. Наверху страницы напишите свою ключевую фразу.

Теперь посмотрите на генограмму. Не обращая внимания на детали, попробуйте получить представление в целом. Ощутите энергию, идущую от семьи. Почувствуйте тяжесть или легкость эмоций, в которых вы были рождены. Сравните материнскую линию с отцовской. Какая из них ощущается как более тяжелая? Какая сторона рождает чувство бремени? Теперь посмотрите на травмирующие события. У кого была наиболее тяжелая судьба? Что чувствовали другие члены семьи по отношению к этому человеку? О ком или о чем практически не говорили в семье? Не переживайте, если информация кажется вам неполной. Пусть мысли, эмоции и телесные ощущения будут вашим гидом.

Теперь произнесите вслух свою ключевую фразу. У кого из семьи могли быть похожие чувства? Кто мог бороться с такими же эмоциями? Существует большая вероятность, что ваша ключевая фраза существовала задолго до вашего рождения.

Ключевая фраза Кэрол родилась у ее бабушки. Начиная с одиннадцати лет Кэрол страдала от избыточного веса. В тридцать восемь она весила в районе ста сорока килограмм. У нее практически не было личных отношений, и она никогда не была замужем.

Кэрол описывала свои ощущения так: «задыхаюсь» под своим весом, «задушена» им, «мое тело предало меня». Мы сразу можем расслышать ее ключевой язык, который взывает к расшифровке, как будто что-то в истории ее семьи ждало разрешения. Обладая знаниями о ключевом языке, мы можем задать вопросы-мосты: кто в семье чувствовал, что его тело предало его? Кто задохнулся? Кого задушили?

Кэрол продолжала рассказывать: «Я развилась рано, гораздо раньше других девочек. Месячные у меня начались в одиннадцать, и именно тогда я начала ненавидеть свое тело. Я считала, что оно предало меня, потому что развилось так рано. Именно тогда я начала набирать вес».

Опять звучит упоминание о том, что тело предало ее. А теперь новый ключик: Кэрол начала думать, что тело предало ее именно тогда, когда она стала девушкой и могла зачать новую жизнь.

Учитывая дополнительную информацию, на ум приходят новые вопросы-мосты: какая женщина в семье Кэрол чувствовала, что ее тело обмануло ее? Что такое ужасное могло произойти с Кэрол, если бы она стала женщиной и забеременела бы?

Все вопросы бьют в цель, но пока мы не знаем в какую.

Прибавьте ко всему самый жуткий страх Кэрол: «Я останусь одинокой, у меня никого не будет».

С весом в сто сорок килограмм и практически в полной изоляции от людей, Кэрол была на верном пути к тому, чтобы ее самый жуткий страх стал реальностью.

Теперь давайте сложим все вместе и посмотрим на карту ключевого языка Кэрол. Помните, что гнев Кэрол зародился именно в тот момент, когда она стала способна к зачатию? Вот те слова, которые формируют карту ее ключевого языка.

Карта ключевого языка Кэрол

Ключевая жалоба Кэрол: «Я чувствую, что задыхаюсь под своим весом. Он меня душит. Я чувствую, что мое тело предало меня».

Ключевая фраза Кэрол: «Я останусь одинокой, у меня никого не будет».

Вопросы-мосты Кэрол, которые помогли Кэрол увидеть связь между травматическим событием в семье и ее избыточным весом:

- Кто из семьи чувствовал, что тело предало его/ее?
- Кто задохнулся?
- Кого задушили?
- Какое ужасное событие произошло с забеременевшей женщиной?
- Кто чувствовал себя одиноко, у кого никого не было?

Теперь давайте выясним ключевую травму, неразрешенную трагедию семьи Кэрол. У ее бабушки было трое детей: один мальчик, мама Кэрол и еще один мальчик. Оба мальчика родились с трудом и испытали сильную нехватку кислорода в родовом канале, практически задохнулись и в результате родились умственно неполноценными. Почти пятьдесят лет они жили в подвале фермерского дома в Кентукки. Бабушка всю оставшуюся жизнь прожила с разбитым сердцем и пустотой в душе.

И хотя, вероятно, это никогда не было произнесено вслух, фраза «Мое тело предало меня» явно принадлежала бабушке Кэрол. Она прожила «одинокой», погрузившись в свою боль и чувство вины. Оба мальчика, которых «душил вес»

Собственная карта ключевого языка может стать маршрутом исцеления. Имея перед глазами историю семьи, единственное, что остается, — это связать с собой все, что удалось узнать. Все, что хранилось в тайне или замалчивалось в семье, скорее всего, скрывалось и где-то в укромных уголках вашего самосознания. Как только вам удастся установить связь, невидимое раньше теперь превратится в возможность для исцеления.

тела, сжимал их, также прожили свою жизнь в одиночестве, в подвале, отрезанные от внешнего мира. Мама Кэрол все свое детство чувствовала себя одинокой и, описывая свою мать, говорила, что та «была физически здесь, но душою далеко». Ключевой язык Кэрол и ее тело непреднамеренно рассказывали об этих событиях.

Давайте еще раз посмотрим на историю Кэрол. Когда достигла возраста зачатия ребенка, она набрала вес и изолировала себя от мира. Эта изоляция оберегала ее от возможности забеременеть и затем страдать так, как страдала ее бабушка. Она жила уединенно, чувствуя себя одинокой в своем мирке, совсем как бабушка и оба дяди в подвале, как ее мать, чья жизнь была пропитана печалью.

Для описания того, как она воспринимает свой вес, Кэрол использовала слова «задыхается» и «задушена». Они имели более глубокий смысл в контексте ее семьи. Это были невысказанные слова семейной травмы. Вероятно, их никто не смел произнести перед бабушкой. Однако они важны, чтобы семья могла исцелиться от такого трагического происшествия.

Если бы бабушка смогла принять масштаб трагедии и смогла дать выход своему горю без обвинения себя и своего тела, тогда у семьи мог быть шанс пойти иным путем. И Кэрол не пришлось бы нести груз семейного горя в виде лишних килограммов.

Трагические события, как это, способны пошатнуть устойчивость семьи и обрушить стены поддержки. Они могут па-

губно сказаться на потоке любви от родителя к ребенку, заменив его морем печали.

Как и большинство из нас, Кэрол никогда не задумывалась об этой связи и не видела, что несет груз страданий своей семьи. Она полагала, что причина в ней самой. Она думала, что с ней что-то не так. Как только Кэрол поняла, что ощущение предательства собственного тела принадлежало бабушке, а не ей, она встала на путь освобождения.

Как только она поняла, что впитала в себя страдания своей семьи, бабушки, дядей, матери, все ее тело начало дрожать. Уходил эмоциональный груз, и теперь закрытые места ее тела наконец вновь стали принадлежать ей. Потребовалось совсем немного времени, и Кэрол начала обретать уверенность в своем теле. Это позволило ей начать менять свою жизнь.

Ключевой язык Кэрол был тем локомотивом, который сдвинул процесс исцеления ее семьи. Теперь появилась возможность исцелить то, что приносило боль столько лет. Если посмотреть на это под другим углом, то страдания Кэрол — лишь послания, указывающие возможности исцеления семьи от очень сложной трагедии. Как будто боль семьи взывала о помощи, а слова и тело Кэрол нарисовали для этого маршрут.

Трагические события способны пошатнуть устойчивость семьи и обрушить стены поддержки. Они могут пагубно сказаться на потоке любви от родителя к ребенку, заменив его морем печали.

Собственная карта ключевого языка может стать маршрутом исцеления, как в случае с Кэрол. Имея перед глазами историю семьи, единственное, что остается, — это связать с собой все, что удалось узнать. Все, что хранилось в тайне или замалчивалось в семье, скорее всего скрывалось и где-то в укромных уголках вашего самосознания. Как только вам удастся установить связь,

невидимое раньше теперь превратится в возможность для исцеления.

Иногда от нас требуются забота и внимание, чтобы мы смогли полностью воспринять появляющиеся новые образы. В следующей главе я покажу вам упражнения и техники, а также научу нескольким фразам, которые дадут возможность усилить эти образы и поведут вас к большей целостности и свободе.

ЧАСТЬ III

ПУТЬ К ВОССОЕДИНЕНИЮ

ГЛАВА 10

От понимания к интеграции

Человек является частью целого... (хотя) он воспринимает себя, свои мысли и чувства как нечто, отдельное от всего остального — что является своего рода оптическим обманом.

Альберт Эйнштейн в письме
к Роберту С. Маркусу, 12 февраля 1950 года

Оптический обман, о котором говорит Эйнштейн, — это наше представление о том, что мы отделены от всех тех, кто вокруг нас, и от тех, кто был прежде нас. Однако, как уже неоднократно убедились, мы связаны с людьми из семейной истории, чьи неразрешенные травмы стали частью нашего наследия. Пока эта связь остается неосознанной, мы будем жить, порабощенные чувствами, которые принадлежат прошлому. Однако, имея перед собой историю своей семьи, мы начинаем видеть пути к освобождению.

Иногда простого признания факта связи нашего переживания с неразрешенной травмой семьи бывает достаточно. Мы видели в истории с Кэрол из предыдущей главы, что как только она связала чувства, выраженные ее ключевым языком, с травмой в семье, ее тело тут же стало дрожать, как бы сбрасывая с себя то, что принадлежало прошлому. Для Кэрол осознание само по себе явилось настолько мощным, что запустило глубинные реакции, которые она почувствовала всем своим нутром.

Для некоторых из нас осознания того, что случилось в семье, недостаточно. Потребуются дополнительные упражнения или переживания, которые высвободят зажатое в теле, дав облегчение и свободу.

Дорога домой

Дочитав до этой главы, вы, скорее всего, уже собрали все необходимые части ключевого языка. Вы наверняка уже обнаружили слова или фразы, которые считали своими, а на самом деле они принадлежали кому-то другому. Скорее всего, вы уже увидели некоторые связи с историей своей семьи, обнаружили скрытые травматические события или невысказанную лояльность, породившие ваш ключевой язык. Теперь настало время связать воедино все эти части и сделать следующий шаг. Список того, что вам потребуется:

- ключевая жалоба — ключевой язык, выражающий вашу самую сильную тревогу, самую большую проблему или жалобу;
- ключевые описания — ключевой язык, описывающий ваших родителей;
- ключевая фраза — ключевой язык, описывающий ваш самый сильный страх;
- ключевая травма — событие или события, произошедшие в семье, стоящие за вашим ключевым языком.

Письменное упражнение № 12:
примирение со своей семейной историей

1. Запишите ключевую фразу, несущую в себе самый сильный эмоциональный заряд, когда она звучит вслух.
2. Запишите также травматическое событие или события, связанные с этим ключевым языком.

3. Перечислите всех людей, чьи судьбы затронуло это событие. Кто пострадал больше всего? Мать? Отец? Дедушка? Бабушка? Дядя? Тетя? О ком не говорят или кого отказываются признавать в семье? Были ли у кого-то брат или сестра, которых отдали из семьи или они не выжили? Дедушка или бабушка оставляли семью, или умерли молодыми, или перенесли жуткие страдания? Был ли кто-то из родителей, бабушек или дедушек помолвлен до женитьбы/замужества, был ли у кого-то из них предыдущий брак? Признаёт ли этого человека ваша семья? Есть ли кто-то, не являющийся членом семьи, которого осудили, отвергли или винили за то, что он сделал что-то плохое вашему родственнику?
4. Опишите, что случилось. Какие образы всплывают, когда вы это пишете? Остановитесь на минуту и представьте, что они могли чувствовать или через что могли пройти. Что вы чувствуете в теле, когда думаете об этом?
5. Есть ли кто-то в семье, к кому вы чувствуете особую привязанность? Вы ощущаете некую эмоциональную вовлеченность в судьбу этого человека? Находит ли это резонанс в вашем теле? Где именно в теле вы испытываете такие ощущения? Чувствовали ли вы что-то подобное в этой части тела и раньше? Есть ли там повышенная чувствительность или какая-то симптоматика?
6. Положите туда руку и позвольте дыханию заполнить эту область.
7. Представьте членов семьи, вовлеченных в данное событие. Скажите им: «Вы важны для меня. Я сделаю что-нибудь значимое в вашу честь. Я сделаю так, чтобы из этой трагедии получилось что-то хорошее. Я проживу свою жизнь настолько полно, насколько смогу, зная, что это именно то, чего вы хотите для меня».
8. Найдите и произнесите собственные слова, которые удостоверили бы уникальность вашей связи с этим человеком или людьми.

Создаем собственные исцеляющие фразы

Бессознательное проживание чьей-то судьбы из семейной истории может продолжаться на протяжении поколений. Как только мы осознаем, что несли в себе мысли, эмоции, чувства, поведение или симптоматику, которые зародились не в нас, мы сможем прервать это. Начинать мы будем с одного осознанного действия, которым выкажем свое признание произошедшему трагическому событию и людям, в него вовлеченным. Чаще всего это внутренний разговор или же разговор с членом семьи — лично или посредством визуализации. Правильные слова способны освободить нас от бессознательных семейных связей и лояльностей, тем самым прекратив цикл наследственной травмы.

Для Джесси, молодого человека, страдающего бессонницей, который в девятнадцать лет начал воспроизводить в своей жизни некоторые аспекты смерти дяди во время снежной бури, такой разговор состоялся в моем офисе. Я попросил его представить, что прямо перед ним стоит дядя, и предложил поговорить с ним. Я помог Джесси найти верные слова и посоветовал ему сказать дяде следующее: «Каждую ночь меня начинает бить дрожь. С тех пор как мне исполнилось девятнадцать, я с трудом могу заставить себя спать по ночам». Здесь дыхание Джесси стало более глубоким. В его выдохе я мог расслышать хрип. Веки задрожали, и в уголке глаза появилась слеза. «С этого момента, дядя Колин, ты будешь жить в моем сердце — а не в моей бессоннице». По мере того как Джесси говорил, все больше слез струилось из его глаз. В этот момент я сказал ему: «Услышь, как твой дядя просит тебя выдохнуть и вернуть ему его страх. Эта бессонница принадлежит не тебе. И никогда не принадлежала».

Благодаря этому разговору с дядей, которого он никогда не видел, Джесси стал успокаиваться. Когда он сделал глубокий

выдох, его плечи расслабились. Напряжение, скрывавшееся глубоко внутри, отпустило.

Джесси лишь представлял себе разговор с дядей. Однако исследования его мозга в этот момент показывают, что он активировал определенные нейроны и участки мозга, которые были бы также активны при личной беседе. После нашей сессии Джесси рассказал мне, что ему удалось проспать всю ночь напролет.

Примеры исцеляющих фраз

Один мужчина, с которым я работал, осознал, что он разделял одиночество и изоляцию своего отвергнутого семьей дедушки. Он сказал такие слова: «Я жил одиноко и изолированно, совсем как ты. Теперь я вижу, что это даже и не принадлежит мне. Я знаю, что это не то, чего ты хочешь для меня. Знаю, что на тебе лежит тяжелым грузом — видеть мои страдания. С этого момента я буду жить в тесной связи с людьми, окружающими меня. Именно таким способом я окажу тебе должное уважение».

Бессознательное проживание чьей-то судьбы из семейной истории может продолжаться на протяжении поколений. Как только мы осознаем, что несли в себе мысли, эмоции, чувства, поведение или симптоматику, которые зародились не в нас, мы сможем прервать это.

Другая моя клиентка поняла, что она бессознательно приняла на себя неудачи в личных отношениях от матери и бабушки. Им она сказала следующие слова: «Мама, пожалуйста, благослови меня быть счастливой с мужем, даже несмотря на то что ты не была счастлива с моим отцом. В честь тебя и отца я буду получать удовольствие от любви своего мужа, чтобы вы оба видели, что у меня все хорошо».

Молодая женщина, с которой я когда-то работал, призналась, что сколько она себя помнит, постоянно живет в трево-

ге и напряжении. Вот какие слова она сказала своей матери, которая умерла при родах: «Каждый раз, испытывая тревогу, я чувствую, как ты улыбаешься мне и шлешь свою поддержку, благословляя меня. С каждым вдохом я чувствую, что ты со мной и счастлива за меня».

Дополнительные исцеляющие фразы

- «Вместо того чтобы проживать то, что случилось с тобой, я обещаю полноценно и осознанно прожить *свою* жизнь».
- «То, что случилось с тобой, не окажется напрасным».
- «То, что случилось, я буду использовать для себя как источник силы».
- «Я буду чтить жизнь, которую ты дала мне, сделав из нее что-то хорошее».
- «Я сделаю что-то значимое и посвящу это тебе».
- «Ты навсегда будешь в моем сердце»
- «Я зажгу в твою честь свечу».
- «Я буду чтить тебя тем, что буду жить полной жизнью».
- «Я проживу жизнь, наполненную любовью».
- «Я сделаю так, чтобы из этой трагедии родилось что-то доброе».
- «Теперь я понимаю».

От исцеляющих фраз к исцеляющим образам

Знаем мы об этом или нет, но наша жизнь находится под значительным влиянием внутренних образов, убеждений, ожиданий, предположений или мнений. Такие характерные выражения, как «для меня в жизни нет ничего хорошего», или «за что бы я ни брался, никогда ничего не выходит», или «у меня слабая иммунная система», могут наметить колею, по кото-

рой пойдет дальнейшая жизнь. Они определяют то, как мы воспринимаем новый опыт и каким образом будет происходить наше исцеление. Представьте, какой эффект на организм может иметь внутренний образ «у меня было трудное детство». Или «моя мать была жестокой женщиной». Или «отец эмоционально издевался надо мной». Хотя в этих образах может быть значительная доля правды, однако они способны не раскрывать всего. Был ли каждый день вашего детства трудным? Были ли моменты, когда отец по-доброму относился к вам? Проявляла ли мать заботу хоть иногда? Есть ли у вас доступ ко всем ранним воспоминаниям о том, как вас держали на руках, кормили, клали в кроватку на ночь? Помните, мы читали в Главе 5 о том, что большинство из нас держится за воспоминания, призванные защищать от повторной боли, о которых биологи-эволюционисты говорят, что они являются частью врожденной так называемой негативной предвзятости. Могут ли какие-то воспоминания отсутствовать? Задавали ли вы себе следующие вопросы: что лежало в основе жестокости матери? Какое травматическое событие стало причиной срывов отца?

Строя собственные исцеляющие фразы, вы могли уже заметить, как внутри зарождается некое новое переживание. Оно может прийти к вам в виде образа или ощущения, а может — в виде чувства принадлежности или связи. Возможно, вы начинаете чувствовать поддержку членов семьи, которые как будто смотрят на вас. Возможно, вы испытали мир в душе, как будто что-то наконец нашло свое разрешение.

Все эти переживания имеют огромное значение для исцеления. В результате они создают некую опорную точку внутренней целостности, к которой мы можем возвращаться всякий раз, как только старые ощущения снова начнут угрожать нам. Эти новые переживания очень важны для создания но-

вых образов, чувств и нового понимания. Они могут менять жизнь. В них столько силы, что они способны перекрыть старые, ограничивающие образы, управлявшие нашей жизнью.

Новые переживания и образы будут углубляться по мере выполнения упражнений, личных ритуалов и практик. Ниже я приведу несколько креативных способов поддержки вашего процесса исцеления по мере его развития.

Примеры ритуалов, упражнений, практик и исцеляющих образов

Поставьте на стол фотографию. Мужчина, который понял, что живет, неся в себе вину своего деда, поставил его фотографию на письменный стол. Он сделал глубокий выдох и представил, как чувство вины деда покидает его тело. Каждый раз, повторяя этот ритуал, он чувствовал себя легче и свободней.

Зажгите свечу. Отец одной моей пациентки умер, когда она была еще младенцем, и женщина совершенно не помнила его. В двадцать девять лет — в возрасте отца, когда тот умер — она разошлась со своим мужем, тем самым бессознательно выразив отделение отца от семьи. Два месяца подряд она каждый день зажигала свечу и представляла, как ее пламя прожигает отверстие между мирами, чтобы они соединились вновь. Она говорила с отцом и чувствовала его присутствие, дарившее ей покой. В конце ритуала ее ощущение разделенности уменьшалось, а внутри росло и ширилось чувство, что она любима отцом и он заботится о ней.

Напишите письмо. Мужчина, внезапно бросивший свою невесту, с которой учился в колледже, двадцать лет спустя все так же переживал неприятности в отношениях с женщинами. Он

узнал, что его невеста умерла год спустя после того, как он ее бросил. И хотя он знал, что она никогда не получит его письмо, он написал ей и попросил прощения за свое легкомыслие и равнодушие. В письме он говорил: «Прости меня. Я знаю, как сильно ты любила меня и как больно я тебе сделал. Для тебя это наверняка было таким ударом. Я очень-очень виноват. Знаю, что ты никогда не получишь этого письма, но я надеюсь, что мои слова тебя достигнут». Когда закончил писать, мужчина почувствовал в душе мир и некую завершенность, которую не мог объяснить.

Повесьте фотографию над постелью. Женщина, всю жизнь отвергавшая свою мать, осознала, что раннее отлучение от нее (ее поместили в инкубатор для новорожденных) стало причиной настороженного отношения и того, что она закрылась от материнской любви. Она также увидела, что *отталкивание матери* стало матрицей ее поведения в личных отношениях. Она приклеила фото матери над своей подушкой и попросила ее, чтобы она баюкала ее каждую ночь. Тогда ее чувство обороны смягчилось. Лежа в постели, она чувствовала, как мама баюкает ее. Она описывала любовь матери, как поток энергии, дающий ей силу. Через несколько недель она почувствовала, насколько легче стало ее тело при пробуждении. Через несколько месяцев она начала физически чувствовать поддержку матери на протяжении дня. К концу года она заметила, как в ее жизни появилось больше содержательных людей. (Примечание: мать женщины до сих пор жива; однако эта практика эффективна независимо от того, жив человек или нет).

Создайте заместительный образ. Внезапный приступ тревоги у семилетнего мальчика выражался в том, что он выдергивал себе волосы. Это состояние известно как трихотилломания. Об-

наружилось, что его навязчивая привычка имела корни в семейной истории. Когда его матери было семь лет, она стала свидетелем внезапной смерти матери от аневризмы сосудов головного мозга. Ее горе стало настолько всеобъемлющим, что она никогда не говорила мальчику о его бабушке. Когда же наконец рассказала, что произошло, он немедленно почувствовал расслабление. Она попросила его представить умершую бабушку как ангела-хранителя, который защищает их обоих. Она показала ему картинку нимба и сказала, чтобы он представил, что бабушкина любовь, как нимб, окружает его голову. Каждый раз, дотрагиваясь до головы, он будет чувствовать любовь и мир.

Выстройте границу. Еще одна моя пациентка росла под грузом ответственности за благополучие и счастье своей матери-алкоголички. Так как этот паттерн заботы о других перенесся в ее взрослую жизнь, ей было сложно принимать внимание и интерес к ней от других людей. Она не могла находиться в близких отношениях, одновременно ощущая и ответственность за чувства других людей и то, как ее душат их потребности. Она сделала своей ежедневной практикой следующее упражнение: садилась на пол и из шерстяной нити выкладывала круг около себя. При этом она отмечала, что, отделяя таким образом пространство для себя, она могла дышать спокойней. Во внутреннем разговоре с матерью она сказала следующее: «Мама, это мое пространство. Ты там, а я здесь. Когда я была маленькой, я старалась сделать все, чтобы ты стала счастливой, но для меня это был непосильный груз. Теперь я чувствую себя так, как будто должна сделать счастливыми всех, и поэтому любая близость кажется мне удушающей. Мама, с этого момента твои чувства там, с тобой, а мои — здесь, со мной. И в этих границах я буду уважать свои чувства, чтобы опять не потерять себя, когда у меня с кем-то начнет устанавливаться близость».

Ритуалы и практики, которые я только что описал, могут показаться незначительными по сравнению с великой болью, которую человек нес годами. И все же наука говорит нам, что чем больше мы будем практиковать и вызывать в себе новые образы и переживания, тем больше они будут интегрироваться в нас. Доказано, что такие практики могут изменять мозг, создавая новые нейронные связи. И не только это. Когда мы представляем себе исцеляющий образ, тем самым активируем те же области мозга (особенно область левой префронтальной коры), которые отвечают за позитивные эмоции и хорошее состояние (1).

Важно практиковаться жить с новыми чувствами и переживаниями, и тогда они станут частью нас. Чем больше мы это делаем, тем больше углубляем наше знание. Таким образом, мозг изменится, и мы оживем изнутри.

Целительные фразы и тело

Неотъемлемую часть процесса исцеления составляет способность включать в него и физические ощущения. Когда мы просто «присутствуем» с чувствами, возникающими в теле, а не реагируем бессознательно, мы, скорее всего, устоим на ногах, когда в нас поднимется внутреннее беспокойство. Осознание часто достигается тогда, когда мы готовы потерпеть то, что кажется некомфортным, с тем чтобы лучше понять себя.

Когда мы представляем себе исцеляющий образ, тем самым активируем те же области мозга (особенно область левой префронтальной коры), которые отвечают за позитивные эмоции и хорошее состояние.

Сконцентрируйтесь на внутренних ощущениях в теле. Что вы чувствуете? Какие ощущения вы связываете со страхом или другими некомфортными эмоциями? В какой части тела оно

чувствуется сильнее всего? Перехватывает ли горло? Сдавливает ли в груди? Прерывается ли дыхание? Есть ли где-то онемение? Где находится эпицентр этого чувства в вашем теле? В сердце? В животе? В солнечном сплетении? Быть в состоянии отслеживать реакцию на чувства в своем теле, даже когда они зашкаливают, очень важно.

Если вы не уверены в телесных ощущениях, произнесите вслух ключевую фразу. Как вы уже читали в Главе 8, это может вызвать физический отклик. Произнесите ее и прислушайтесь к своему телу. Чувствуете ли дрожь в какой-то части тела? Возникает ли щемящее чувство? Онемение? Ощущаете ли вы что-то или нет — и то и другое нормально. Просто положите руку туда, где, по вашему мнению, должна отозваться фраза. Затем направьте дыхание в эту область. Как бы выдохните внутрь своего тела, чтобы вся эта область почувствовала вашу поддержку. Возможно, вам поможет, если вы представите свое дыхание в виде луча света. Затем скажите себе следующие слова: «Я тебя нашел/нашла».

Представьте, будто вы разговариваете с маленьким ребенком, который считает, что его никто не видит и не слышит. Это ваш внутренний ребенок, которого вы так долго игнорировали. Представьте, что он ждал, чтобы вы его наконец увидели и признали. Этот день настал.

Исцеляющие фразы, которые мы можем себе говорить

Положите руку на то место на теле, где должна отдаваться ключевая фраза. Дышите глубоко и произносите про себя одну или несколько следующих фраз:

- «Я нашел/нашла тебя»
- «Я здесь»
- «Я тебя держу»

- «Я буду дышать с тобой»
- «Я успокою тебя»
- «Когда ты будешь бояться или беспокоиться, я не брошу тебя»
- «Я останусь с тобой»
- «Я буду дышать с тобой, пока ты не успокоишься».

Когда мы кладем руки на свое тело и направляем слова и дыхание внутрь его, тем самым мы поддерживаем наиболее уязвимые части себя. Тогда у нас появляется шанс облегчить или снять то, что мы считаем непереносимым. Многолетнее чувство дискомфорта может влиять на благополучие тела. По мере того как в нас будут укореняться новые ощущения, мы начнем чувствовать, как тело все больше поддерживает нас.

Исцеляем взаимоотношения с родителями

В Главе 5 мы говорили о том, как жизнеспособность — жизненная сила, которую передают нам родители, — может быть блокирована, когда связь с ними нарушается. Если мы отвергаем, судим, виним родителей или кого-то из них и дистанцируемся от них, отзвуки этого живут в нас. Мы можем не осознавать, но, отталкивая от себя родителей, мы отвергаем и некую часть самих себя.

Когда мы отрезаем себя от родителей, черты, которые кажутся негативными, могут бессознательно проявиться в нас. Например, если мы воспринимали мать и отца холодными, критикующими или агрессивными, мы можем вдруг обнаружить, что проявляем холодность, критичность и даже внутреннюю агрессию по отношению к себе — то есть те самые качества, которые в них мы отвергали. По сути, мы начинаем делать себе то, что, по нашему мнению, они когда-то сделали нам.

Задача в том, чтобы найти способ вернуть родителей в наши сердца и осознать те качества, которые мы отвергаем в них (и в себе). Теперь у нас есть шанс преобразовать нечто трудное в то, что может дать нам силу. Установив связь с болезненными частями себя, которые мы зачастую наследуем от семьи, у нас появляется возможность изменить их. Такое качество, как, например, жестокость, может стать источником доброты; привычка судить может заложить основание состраданию.

Мир с самим собой часто начинается с мира с родителями. С учетом этого можете ли вы вспомнить что-то доброе, что они дали вам? Может ли ваше тело не напрягаться при мысли о них? Если они еще живы, можете ли вы не защищаться, находясь с ними рядом?

Если вы сжимаетесь, чувствуете необходимость защищаться или, наоборот, переходите в режим опеки, вероятно, вам требуется некоторая внутренняя работа над собой, прежде чем вы предпримите попытку примирения лично.

Исцеление может произойти даже в случае, если родители умерли, сидят в тюрьме или растворились в море горя. Есть ли хоть одно воспоминание, хоть одно доброе намерение, один нежный образ, одно понимание, один способ выражения их любви, которые вы можете впустить в себя? Это может быть началом изменения ваших взаимоотношений. Вы не в состоянии исправить прошлое, но вы способны улучшить то, что есть. Только не ждите, что родители исправятся или станут другими. Именно вы должны посмотреть на ваши отношения под другим углом. Это ваша задача, а не родителей. Вопрос в том, хотите ли вы этого?

Известный буддийский монах Тит Нат Хан учит: если вы злы на своих родителей, то «злитесь на самих себя. Представьте. Если стебель кукурузы разозлится на зерно кукурузы, из

которого оно выросло». Он говорит нам: «Если мы злимся на мать или отца, мы должны вдохнуть, выдохнуть и искать примирения. Это единственный путь к счастью» (2).

Примирение — это внутренний акт. Отношения с родителями не зависят от того, что они делают, какие они или как они реагируют на что-то. Они зависят от того, что делаем мы. Изменение происходит в нас.

Однажды Рэнди узнал, что его отец во время войны потерял друга в бою, и тогда он понял, почему тот был таким замкнутым. Рэнди думал, что дистанция, которую всегда держал отец, была связана именно с ним. Когда он узнал истинную историю, все изменилось. Отец Рэнди, Гленн, и его лучший друг детства Дон вновь встретились на войне случайно, когда их части объединили для борьбы с немцами в Бельгии. Под шквальным огнем Дон спас Гленну жизнь. Спасая его, Дон получил пулю в шею и умер на руках друга. Гленн вернулся домой, женился, завел семью, но так и не смог оправиться от случившегося, понимая, что Дон всего этого лишился.

Когда мы отрезаем себя от родителей, черты, которые кажутся негативными, могут бессознательно проявиться в нас.

Рэнди извинился перед отцом за то, что осуждал его и дистанцировался от него. Он больше не ждал, что Гленн будет выражать свои чувства к нему именно так, как хотелось Рэнди. Вместо этого Рэнди наконец смог полюбить отца таким, каков он есть.

Как мы уже выяснили из предыдущих глав, полезно знать, что произошло в семье и причинило боль родителям. Что стоит за отчужденностью, критикой или агрессией? Зная об этих событиях, мы откроем дверь к пониманию как их боли, так и своей собственной. Если мы будем знать травмирующие инциденты, принесшие боль родителям, понимание и состра-

дание могут начать преобладать над старыми обидами. Иногда просто слова «Мама, папа, простите меня, что я отдалился/отдалилась от вас» могут вдруг открыть то, что нас удивит.

В своей книге «Слова, способные изменить сознание» доктор Эндрю Ньюберг, нейробиолог из больницы Университета Томаса Джефферсона, и его коллега Марк Роберт Уолдман пишут: «Одно единственное слово имеет силу влиять на экспрессию генов, регулирующих физический и эмоциональный стресс» (3). Они объясняют, что, просто концентрируясь на позитивных словах, мы влияем на те области мозга, которые способны улучшать наше восприятие себя и окружающих нас людей» (4).

Прочтите список исцеляющих фраз, представленный ниже. Возможно, одна или две из них найдут в вас отклик и начнут потихоньку расшатывать стену между вами и родителями. Пусть эти слова достигнут вас. Есть ли здесь фраза, которая берет вас за сердце? Возможно, вы найдете здесь ту, которую могли бы сказать кому-то из отвергнутых родителей.

Исцеляющие фразы для случаев, когда мы отвергли кого-то из родителей

1. «Я прошу прощения за то, что вел/вела себя отчужденно».
2. «Каждый раз, когда ты тянулся/тянулась ко мне, я тебя отталкивал/отталкивала».
3. «Я скучаю по тебе, но мне нелегко тебе это сказать».
4. Папа/мама, ты правда хороший отец/хорошая мать».
5. «Я многому у тебя научился /научилась». (Поделитесь, чему именно.)
6. «Прости за то, что со мной было трудно».
7. «Я тебя очень осуждал/осуждала. И это мешало мне быть с тобой близким/близкой».
8. «Пожалуйста, дай мне второй шанс».
9. «Я правда хочу быть ближе».

10. «Прости, что ушел/ушла от тебя. Обещаю, что оставшееся время мы проведем вместе. Я теперь буду ближе».
11. «Мне нравится, что мы близки».
12. «Я обещаю перестать заставлять тебя доказывать, что ты меня любишь».
13. «Я больше не буду требовать, чтобы твоя любовь ко мне выражалась каким-то определенным образом».
14. «Я принимаю твою любовь такой, какая она есть, а не жду, что она будет такой, какой хочу я».
15. «Я принимаю твою любовь, даже если она не будет выражена словами».
16. «Ты дал/дала мне многое. Спасибо».
17. «Мама/папа, у меня просто был плохой день, и я захотел/захотела позвонить тебе».
18. «Мама/папа, давай еще поговорим? Меня успокаивает, когда я просто слышу твой голос».
19. «Мама/папа, можно я просто посижу здесь? Мне просто хорошо рядом с тобой».

Прежде чем вы начнете исцелять разрушенные отношения с родителями, рекомендую вначале пройти несколько сессий у телесно-ориентированного терапевта* или практиковать медитацию осознанности**, чтобы получить необходимый навык для работы с телесными ощущениями. Когда вы научи-

---

* Телесно-ориентированная терапия — направление психотерапии, которое изменяет психическое состояние человека с помощью практик, ориентированных на тело. Основное ее положение заключается в том, что тело представляет собой материальное отражение всех пережитых человеком эмоциональных состояний. (*Прим. перев.*)

** Медитация осознанности — разновидность умственной практики. Она работает из-за нейропластичности, то есть воздействует на клетки головного мозга. Осознанность предполагает целенаправленное понимание имеющегося опыта с позиции открытости и любознательности. (*Прим. перев.*)

тесь наблюдать за своими реакциями на стресс, то сможете дать себе необходимое в тот момент, когда оно понадобится вам больше всего. Важно культивировать внутреннее чувство, которое будет и направлять, и поддерживать вас. Например, освоив определенные дыхательные техники, вы начнете чувствовать пределы для своего организма и тогда продолжите процесс исцеления с той скоростью, которая вам соответствует, а также сможете соблюдать необходимую дистанцию при контакте с другими людьми. Она позволит чувствовать себя расслабленно, и тогда вам не придется сжиматься или вставать в защитную позу при контакте с родителями. Прочная, но гибкая персональная граница позволит иметь собственное пространство и в то же время даст возможность наслаждаться целительной близостью, которую вы заново формируете со своими родителями. В конце концов, когда вы можете сделать глубокий вдох и понять, что вы ощущаете в своем теле, не будет нужды его покидать.

Исцеляющие фразы, если родители умерли

Даже если внешне отношения с родителями сдержанны или вовсе не существуют, внутренние продолжаются. Даже если родители умерли, мы все равно можем говорить с ними. Вот несколько фраз, которые помогут возродить утраченную связь или ту, которая так до конца и не смогла сформироваться.

1. «Пожалуйста, держи меня в своих объятиях, когда я сплю. Тогда мое тело более открыто и до меня легче достучаться».
2. «Пожалуйста, научи меня, как доверять и впустить в себя любовь».
3. «Пожалуйста, скажи мне, как научиться принимать».
4. «Пожалуйста, помоги мне чувствовать себя более умиротворенно в собственном теле».

Целительные фразы, которые можно сказать неизвестному родителю или родителю, покинувшему вас

Когда кто-то из родителей в раннем детстве уходит из семьи или отдает ребенка на воспитание в другую семью, боль может казаться непреодолимой. В какой-то степени такое раннее его отстранение от нас формирует подсознательную матрицу многих будущих разрывов отношений и уходов в нашей жизни. Болевой цикл должен наконец закончиться. Если мы будем жить, считая себя жертвой и думая, что с нами поступили несправедливо, скорее всего, этот паттерн так и будет продолжаться. Прочитайте фразы, написанные ниже, и представьте, что вы говорите их своему родителю, который покинул вас, даже если вы никогда не видели его в своей жизни.

1. «Если для тебя было легче уйти от меня или отдать другим, я понимаю».
2. «Я перестану тебя винить, потому что знаю, что это только держит нас заложниками ситуации».
3. «Я получу то, что мне надо, от других и сделаю так, чтобы из всего этого вышло что-то хорошее».
4. «То, что произошло между нами, станет источником моей силы».
5. «Из-за того, что это произошло, я получил заряд силы и теперь могу на него полагаться».
6. «Спасибо тебе за дар жизни. Я обещаю не обращаться с ним легкомысленно».

Исцеляющие фразы в случаях, когда мы отождествились с кем-то из родителей

В то время как одни из нас отвергли своих родителей, другие отождествились с ними до такой степени, что потеряли свою индивидуальность. В таких отношениях слияния мы упускаем возможность самореализации, теряем границы себя

и собственных ощущений. Если это ваш случай, прочтите следующие фразы так, как будто вы слышите их от матери или отца. Представьте, как его или ее голос говорит их вам, почувствуйте, как тело раскрывается навстречу этим словам. Обратите внимание, какие из них находят в вас наиболее глубокий отклик.

Представьте, как отец или мать говорит вам одну или несколько из этих фраз

1. «Я люблю тебя таким/такой, какой/какая ты есть. Тебе ничего не нужно делать, чтобы заслужить мою любовь».
2. «Ты мой ребенок, ты — не я. Мои чувства не должны быть твоими».
3. «Мы были слишком близки, и я вижу, какую цену ты за это платишь».
4. «Тебе, наверное, было очень тяжело от всех моих эмоций, от всего, что мне было нужно».
5. «Все мои нужды оставляли для тебя слишком мало места».
6. «Теперь я отступлю, чтобы моя любовь не подавляла тебя».
7. «Я дам все необходимое тебе пространство».
8. «Я был/была слишком близок/близка к тебе, и это помешало тебе узнать себя. Теперь я останусь здесь и буду радоваться, наблюдая, как ты живешь своей жизнью там».
9. «Ты заботился/заботилась обо мне, и я позволял/позволяла это. Но теперь это в прошлом».
10. «Для любого ребенка это было бы слишком».
11. «Любой ребенок, который попытался бы это исправить, почувствовал бы, что взвалил на себя бремя. Это — не твой груз».
12. «Теперь отступи, почувствуй, как твоя собственная жизнь струится сквозь тебя. И тогда я буду спокоен/спокойна».

13. «До этого момента я не мог/не могла встать лицом к лицу с собственной болью. То, что было моим, являлось и твоим. А теперь пришло время вернуть это мне — тому, кому это действительно принадлежит. И тогда мы оба будем свободны».
14. «В тебе меня было слишком много и недостаточно от матери/отца. Мне было бы легче увидеть, что вы стали ближе».

Теперь представьте, что отец или мать стоит напротив вас. Отметьте, какое чувство у вас при этом возникает: хочется податься навстречу ему/ей или отпрянуть? Хотите ли вы придвинуться ближе или отодвинуться подальше? Есть ли в теле некое ощущение, подсказывающее, какое расстояние для вас будет наиболее подходящим? Правильное расстояние может помочь раскрыть, смягчить или расслабить что-то в нас. Если найти его, появится больше пространства внутри, чтобы понять свои чувства. Когда вы найдете подходящее для себя расстояние, произнесите одну или несколько фраз из приведенных ниже, отмечая свои ощущения по мере того, как они звучат.

Представьте, что говорите матери или отцу одну или несколько из этих фраз

1. «Мама/папа, я здесь, а вы — там».
2. «Ваши чувства там, с вами, а мои чувства здесь, со мной».
3. «Пожалуйста, оставайтесь там, но не уходите слишком далеко».
4. «Когда у меня есть свое пространство, мне легче дышать».
5. «Когда я пытаюсь заниматься твоими чувствами, это меня ограничивает».
6. «Думать, что я мог/могла сделать тебя счастливым/счастливой, было чересчур».

7. «Я вижу теперь, что я поставил/поставила себя на последнее место, и это лишь сделало невидимыми нас обоих».
8. «Отныне я буду жить полной жизнью, зная, что ты стоишь за мной и поддерживаешь меня».
9. «Всякий раз, когда я буду чувствовать дыхание в своем теле, я буду знать, что ты за меня счастлив/счастлива».
10. «Спасибо за то, что ты меня видишь и слышишь».

Если вы следовали всем шагам, изложенным в этой главе, то, скорее всего, уже отметили некое новое чувство умиротворения внутри. Исцеляющие фразы, которые вы произносили, а также образы, ритуалы, практики и упражнения, которые выполняли, возможно, уже помогли вам упрочить отношения или ослабить бессознательную связь с кем-то из близких. Если вы выполнили все шаги и чувствуете, что чего-то не хватает, то следующая глава познакомит вас с еще одной частью головоломки. Это будет исследование ваших самых первых лет жизни. Ранняя разлука с матерью может в некоторой степени оторвать нас от жизни, и решение унаследованной семейной проблемы может до нас не доходить. В следующей главе мы исследуем последствия ранней разлуки и рассмотрим, какой отпечаток она может наложить на наши отношения, успех, здоровье и благосостояние.

ГЛАВА 11

Ключевой язык разлуки

Нет влияния более сильного,
чем влияние матери.

Сара Джозеф Хейл.
«Женский журнал и литературная газета», 1829 год

Не весь ключевой язык берет начало в предыдущих поколениях. Есть определенный его вид, который отражает невыносимые страдания детей, разлученных с матерями. Эта разлука является самой распространенной в жизни и самой недооцененной травмой. Если человек пережил серьезный разрыв связи с матерью, язык выразит сильнейшую тоску, тревогу и расстройство, которые остаются обычно невидимыми и неисцеленными.

В прошлых главах мы говорили о том, что получаем жизнь от родителей и это формирует матрицу, согласно которой мы воспринимаем себя и окружающий мир. Такая матрица начинает возникать в утробе матери еще до нашего рождения. В это время мать для нас — целый мир, и, когда мы рождаемся, ее прикосновение, взгляд, запах — это первое знакомство с самой жизнью.

Пока дети еще слишком малы, чтобы самостоятельно осознавать жизнь, восприятие преломляется через мать, которая

регулирует то, что мы должны потреблять и усваивать. Когда мы смеемся, она сияет от радости, когда плачем, она огорчена или расстроена — то есть мать отражает любое выражение чувств ребенка. Когда мама настроена на ребенка, то через нежность прикосновений, тепло кожи, постоянство внимания и даже через сладость своей улыбки она дарит ему чувство безопасности, значимости и принадлежности. Она наполняет ребенка всем «хорошим», а в ответ он создает некий резервуар «добрых чувств».

В ранние годы жизни нам просто необходимо набирать все «хорошее» в свой резервуар, чтобы внутри оказалось достаточно добрых чувств для того времени, когда мир проявит суровость. Когда этот резервуар полон, есть силы верить, что жизнь в конце концов наладится, даже если проблемы пока сбили нас с пути. Когда мы получаем мало «хорошего» от матери или не получаем вообще, доверие к жизни для нас становится проблематичным.

Образы матери и жизни связаны и взаимозависимы. В идеале мать вскармливает ребенка и обеспечивает его безопасность. Она успокаивает малыша и дает все необходимое для выживания, так как он еще не может обеспечивать себя самостоятельно. Когда о ребенке заботятся таким образом, он начинает верить, что находится в безопасности, что жизнь даст ему все необходимое. Неоднократно получая от матери все жизненно важное, дети постепенно понимают, что способны обеспечивать себя самостоятельно. Можно сказать, что они начинают чувствовать самодостаточность, чтобы обеспечить себя. По той же логике они обретают убежденность, что и обеспечит всем необходимым. Когда связи с матерью ничто не препятствует, то хорошее здоровье,

Разлука с матерью является самой распространенной в жизни и самой недооцененной травмой.

деньги, успех и любовь часто тоже, кажется, текут беспрепятственно.

Когда же раннюю связь с матерью что-то нарушило, то темное облако страха, нехватки внимания и недоверие становятся спутниками по умолчанию. Будет ли это постоянный разрыв, как в случае с усыновлением/удочерением, или временный, но до конца не залеченный, образовавшаяся трещина между матерью и ребенком может создать благоприятные условия для появления многих проблем в будущей жизни. Когда эта связь прерывается, мы как будто теряем свою линию жизни, распадаемся на части, и нам нужна мама, чтобы восстановиться.

Если разрыв временный, важно, чтобы, вернувшись, мать демонстрировала стабильное поведение, была спокойной и приветливой и не разлучалась с ребенком. Переживание потери может оказаться столь страшным, что ребенок будет медлить или даже отказываться вновь соединиться с матерью. Если ей не хватит терпения выдержать эти колебания, если она примет замкнутость за отвержение и, в свою очередь, включит защитное поведение или дистанцируется от ребенка, то тем самым упрочит разрыв. Она может никогда не понять, почему чувствует себя отстраненной от него, и погрузиться в сомнение, разочарование и неуверенность относительно своей способности быть хорошей матерью или же (что еще хуже) впасть в раздражение и гнев. И эта неустраненная трещина может стать причиной разрушения фундамента всех будущих отношений ребенка.

Важной особенностью раннего жизненного опыта является то, что воспоминания о нем нельзя вызвать в памяти. Во внутриутробный период, младенчестве и раннем детстве мозг еще не способен оформлять опыт в виде историй, чтобы затем сохранить о них воспоминания. Когда нет воспоминаний, неудовлетворенные желания бессознательно проявляют себя

как тяга к чему-то, страстное стремление, тоска по чему-то. Мы стремимся заглушить их сменой работы, отпуском, еще одним стаканом вина, а то и сменой партнера. Страх и тревога, рожденные как результат раннего разрыва с матерью, способны исказить реальность. Тогда трудные и неудобные жизненные ситуации будут восприниматься как катастрофические и угрожающие жизни.

Влюбленность может выпустить на волю довольно интенсивные эмоции, поскольку, по сути, она возвращает нас ко временам раннего опыта отношений с матерью. Мы встречаем кого-то особенного и говорим себе: «Наконец-то я нашел/нашла того, кто будет обо мне заботиться, понимать все мои желания и даст все, что мне нужно». Эти чувства — всего лишь иллюзия ребенка, который жаждет вновь испытать близость, которую он или она когда-то имели или хотели иметь со своей матерью.

Многие из нас подсознательно ждут, что партнер исполнит те желания, которые когда-то не смогла выполнить мать. Такие неверно адресованные ожидания — залог неудач и разочарований. Если партнер начнет вести себя как родитель, любовь и романтику можно похоронить. Однако, если партнер не удовлетворит наши нужды, мы можем посчитать себя обманутыми или преданными.

Ранняя разлука с матерью может пошатнуть стабильность в личных отношениях. Подсознательно мы будем бояться, что близость вдруг улетучится. Тогда мы начинаем цепляться за партнера и липнуть к нему, как липли бы к матери, или, наоборот, мы оттолкнем его, заранее ожидая, что все равно потеряем его. Часто мы проявляем оба этих типа поведения в одних и тех же взаимоотношениях, а партнер чувствует себя загнанным в ловушку, будто на бесконечных эмоциональных американских горках.

Виды разлук

Несмотря на то что большинство женщин относятся к своей беременности осознанно и с наилучшими намерениями, ситуации, не зависящие от их контроля, могут приводить к неизбежным ранним разлукам с детьми. Помимо усыновления/удочерения, события, приводящие к длительным разлукам, например осложнения при родах, госпитализация, болезнь, работа, длительные отлучки из дома, могут представлять угрозу для зародившейся связи между матерью и ребенком.

Эмоциональные разрывы могут оказывать похожее воздействие. Когда мать физически присутствует, но ее концентрация и внимание являются спорадическими, ребенок перестает чувствовать себя защищенным. Детям необходимо эмоциональное и энергетическое присутствие матери так же, как и физическое. Когда мать переживает травмирующее событие — например, потерю здоровья, кого-то из родителей, партнера, дома — ее внимание может уйти в сторону от ребенка. А он при этом будет переживать травму потери ее.

Разлучение с матерью может произойти даже тогда, когда ребенок находится еще в утробе. Очень сильный страх, тревога, стрессовые отношения с партнером, смерть любимого, негативное отношение к ее беременности у окружающих, предыдущий выкидыш — все это может помешать правильной настройке матери на ребенка.

Страх и тревога, рожденные как результат раннего разрыва с матерью, способны исказить реальность. Тогда трудные и неудобные жизненные ситуации будут восприниматься как катастрофические и угрожающие жизни.

Если ребенок пережил подобные провалы в заботе и внимании матери в ранние годы жизни, или же во время ее беременности, или при родах — не все потеряно. К счастью, возможность вновь восстановить эту связь не огра-

ничивается детскими годами. Исцеление может произойти в любой момент жизни. Первым шагом к нему может стать ключевой язык.

Ключевой язык разлуки

Ранние разлуки, как и другие виды травм, которые мы рассмотрели в данной книге, формируют среду для процветания ключевого языка. Когда мы слушаем язык разорванной связи, то часто слышим слова мольбы о соединении, но также и гнев, осуждение, критику или цинизм.

Примеры ключевых фраз, относящихся к ранним разлукам

- «Меня оставят».
- «Меня бросят».
- «Меня отвергнут».
- «Я останусь один/одна».
- «У меня никого не будет».
- «Я буду совсем беспомощен».
- «Я потеряю контроль».
- «Я ничего не значу».
- «Они меня не хотят».
- «Меня ему/ей/ им недостаточно».
- «Меня слишком много».
- «Они бросят меня».
- «Они сделают мне больно».
- «Они меня обманут».
- «Меня истребят».
- «Меня уничтожат».
- «Я не буду существовать».
- «Это бесполезно».

Подобные фразы могут идти и от предыдущего поколения в истории семьи, а не обязательно появиться в результате разрыва связи матери и ребенка. Мы можем уже родиться с каким-либо подобным ощущением и не знать, откуда оно произошло.

Общим признаком, свидетельствующим о наличии ранней разлуки с матерью, является сильное чувство отторжения по отношению к ней, идущее рука об руку с обвинением в том, что она не дала всего необходимого. Однако это не всегда так. Мы можем очень сильно любить мать, но, поскольку связь так и не развилась в полной мере, мы могли считать ее слабой и хрупкой и полагать, что это мы должны заботиться о ней. Испытывая нужду в связи с ней, вектор заботы может повернуться в другом направлении. Подсознательно мы можем стараться дать матери то, в чем так отчаянно нуждались сами.

От людей с ранним разрывом связи с матерями можно часто слышать ключевые фразы и жалобы наподобие тех, с которыми мы познакомились в Главе 7.

- «Я боялся ее. Я никогда не знал, что может произойти в следующий момент».
- «Моя мать была холодной и отстраненной. Она никогда не брала меня на руки. Я совершенно ей не доверяла».
- «У моей матери никогда не хватало на меня времени. Ей всегда было некогда».
- «Моя мама и я очень близки. Она — будто моя младшая сестра, о которой я забочусь».
- «Моя мама была хрупкой и слабой. Я была намного сильнее ее».
- «Я ни в коем случае не хочу быть обузой для моей матери».
- «Моя мама была холодной, эмоционально закрытой и любила критиковать».

- «Она всегда меня отталкивала. Она на самом деле никогда не любила меня».
- «У нас на самом деле нет никаких отношений».
- «Мне гораздо ближе бабушка. Она была мне как мать».
- «Моя мать полностью зациклена на себе. Все должно вертеться вокруг нее. Она никогда не проявляла свою любовь ко мне».
- «Она могла быть очень расчетлива, любила манипулировать. Рядом с ней я никогда не чувствовал себя в безопасности».
- «Я не чувствую близости с ней. Она такая… как не мама».
- «Я никогда не хотела детей. У меня внутри нет материнского чувства».

Одиночество Ванды

Ванде было шестьдесят два года, и она страдала депрессией. Имея за плечами три неудачных замужества, алкогольную зависимость, множество одиноких ночей, она не могла похвастаться мирным течением своей жизни. Ее ключевые описания матери говорят сами за себя.

Ключевые описания Ванды: «Моя мать была холодной, отчужденной и замкнутой».

Давайте взглянем на событие, породившее такого рода ключевой язык. Еще до рождения Ванды, ее мать, Эвелин, пережила ужасную трагедию. Она нянчила свою новорожденную девочку и случайно уснула, во сне повернулась и своим телом задушила ребенка. Она проснулась и обнаружила, что Гейл, старшая сестра Ванды, которую той так никогда и не суждено было узнать, мертва. В своем безутешном горе Эвелин и ее муж решили зачать нового ребенка. Вторая беремен-

ность Эвелин стала ответом на их молитвы. Она позволила им сконцентрироваться на будущем и позабыть прошлое. Однако подобное прошлое никогда не забывается до конца. Ужасная смерть Гейл и возникшее чувство вины сказались на состоянии Эвелин и на ее связи со следующим ребенком, влияя на стабильность поведения и доступность ее любви.

Ванда верила, что отчужденность матери направлена исключительно на нее. Любая маленькая девочка на ее месте чувствовала бы себя так же. Ванда помнила, как ее держали на руках, когда она была маленькой. Она чувствовала отчужденность своей матери, и в ней сработала реакция самозащиты. Ванда посчитала, что по какой-то причине она не заслуживает любви мамы, а потому стала настроенной против нее.

Возможно, Эвелин считала себя плохой матерью, не заслуживающей второго ребенка. Может быть, она думала, что недостойна второго шанса после того, что случилось с Гейл. Может быть, она боялась, что Ванда тоже умрет и эту боль она уже не сможет пережить, и потому подсознательно удерживала себя от близости с ней. Скорее всего, Ванда чувствовала эту отчужденность уже в утробе матери. Возможно, Эвелин считала, что если она будет держать девочку слишком близко к себе, то повредит ей. Какие бы мысли и эмоции ни были у Эвелин, травмирующее переживание смерти Гейл повлияло на разрыв связи между ней и второй дочерью.

Ванде потребовалось шестьдесят лет, чтобы установить связь между отчужденностью ее матери и смертью Гейл и понять, что ее холодность не относилась лично к ней. Всю жизнь она прожила, ненавидя свою мать и обвиняя ее в том, что та не дала ей всей необходимой любви. Когда она наконец осознала всю силу боли матери, вдруг поднялась посредине сессии, взяла сумку и сказала: «Мне надо домой. У меня нет времени. Моей маме восемьдесят пять, и я должна сказать ей, что люблю ее».

Тревога, как следствие ранней разлуки с матерью

Дженнифер было два года, когда однажды ночью к ним в дом пришли люди. Сначала она услышала, как мать ахнула, а затем увидела, что она упала на пол, рыдая. Пришедшие сообщили ей, что ее муж, отец Дженнифер, был убит в результате взрыва на карьере. Мать Дженнифер стала вдовой в двадцать шесть лет. Это была первая ночь, когда она не уложила Дженнифер в постель, не поцеловала в лобик перед сном и не убаюкала.

С той ночи все переменилось. Дженнифер и ее четырехлетнего брата увезли к тете на несколько недель, потому что их мать была практически парализована горем. Иногда она приезжала навестить детей. Дженнифер всегда бросалась навстречу ей, но скоро ей начало казаться, как будто место мамы заняла какая-то незнакомка. У женщины, которая нагибалась, чтобы обнять ее, было красное, одутловатое лицо, которое Дженнифер не узнавала. Оно пугало ее. Когда руки матери смыкались вокруг нее, Дженнифер застывала. Она хотела сказать маме, как она напугана, и в два года уже понимала, что с ее мамой что-то произошло. Мама стала хрупкой, она не могла дать многого. Прошли годы, прежде чем Дженнифер смогла все это вспомнить.

Первая паническая атака случилась у Дженнифер в двадцать шесть лет. Она ехала домой на метро после успешной презентации на работе. Внезапно ее зрение стало нечетким, словно она смотрела сквозь толщу воды. Уши заложило, начало тошнить и напал страх. Все ощущения были настолько новыми для нее, что она подумала, будто у нее удар. Ее как бы сковало параличом, она чувствовала себя настолько беспомощной, что даже не могла позвать на помощь.

Следующий подобный приступ случился неделей позже, прямо перед ее презентацией. А еще неделей позже — во время похода в магазин. К концу месяца подобные приступы стали ежедневными.

Если бы Дженнифер могла слышать свой ключевой язык, она обратила бы внимание на фразы: «Я не смогу сквозь это пройти»; «Я все потеряла»; «Я осталась совсем одна»; «Мне не удастся»; «Они меня отвергнут».

Когда ей удалось повернуться лицом к своим страхам, это было уже полпути к победе.

Дженнифер начала вспоминать другие случаи в жизни, когда она чувствовала себя беспомощной и парализованной. Хотя с матерью они были близки, Дженнифер описывала ее как хрупкую, одинокую, нуждающуюся в заботе, милую и любящую. По мере того как проговаривала эти слова, она начала приближаться к тому, какой беспомощной себя чувствовала в детстве, стараясь облегчить горе матери. Невозможная для маленькой девочки задача утешить мать в горе послужила причиной того, что Дженнифер стала чувствовать себя одинокой и незащищенной, боясь не справиться с обстоятельствами.

Связав панические атаки с детством, Дженнифер смогла определить источник своей тревоги. Как только начинался приступ паники, она теперь могла унять его, напоминая себе, что все это — лишь страхи маленькой девочки. Как только она определила эти чувства внутри себя, то взяла под контроль приступы нарастающей тревоги. Дженнифер научилась медленно и глубоко дышать, фокусируясь при этом на тревожных ощущениях в груди. Она также научилась говорить слова, успокаивающие маленькую девочку внутри ее. Она глубоко вдыхала и говорила: «Я здесь для тебя, и я позабочусь о тебе. Ты больше никогда не будешь один на один с этими чувства-

ми. Ты можешь доверять мне, со мной ты будешь в безопасности». Чем дольше Дженнифер практиковалась, тем больше росла в ней уверенность в том, что она способна позаботиться о себе.

Трихотилломания — «Разделенные на корню»

В течение шестнадцати лет Келли вырывала себе волосы на голове, выщипывала все брови и ресницы. Она носила накладные ресницы, рисовала брови и зачесывала волосы так, чтобы скрыть залысины. Выдергивание волос (трихотилломания) было ежевечерним ритуалом. Каждый вечер, около 21.00, она уединялась в своей комнате, обуреваемая тревожными чувствами. Ее руки, «чтобы чем-то заняться», не унимались, пока не выдергивали значительное количество волос. «Это успокаивает меня, — сказала она. — Это как освобождение».

Когда Келли было тринадцать лет, ее лучшая подруга Мишель порвала с ней. Келли не поняла, почему Мишель так резко отстранилась от нее, но чувство потери было непереносимым. Именно вскоре после этого случая она начала выдергивать себе волосы. «Со мной, наверное, что-то не так, — думала она. — Наверное, чего-то во мне ей было недостаточно, и она ушла от меня». Эти фразы, как вы вскоре увидите, горели, как неоновые указатели на карте ее ключевого языка. Находясь в сознании чуть глубже и ожидая, когда их обнаружат, они готовы были вести Келли к еще более раннему и более важному событию — разрыву связи с матерью.

В полтора года Келли необходимо было делать операцию на кишечнике и потому провести вдали от матери десять дней. Каждый вечер, когда часы посещения в больнице подходили к концу (а это было как раз около 21.00), мама покидала ее

и уходила домой, чтобы заботиться о новорожденной сестре и старшем братишке Келли.

Можно только представить чувства тревоги, которые испытывала девочка, когда мама уходила и оставляла ее одну в больничной палате. Они подсознательно нашли свое выражение в трихотилломании Келли. Каждый вечер, приблизительно в 21.00, эти чувства начинали бродить в теле Келли. Длилось это до тех пор, пока она не нашла суррогатный способ, как успокоить их — буквально выдергивая себе волосы.

Самый сильный страх Келли, выраженный в ключевой фразе, подвел ее к самому корню травмы. «Самое жуткое, что может со мной случиться, — это то, что я буду совершенно одинока. Меня оставят. Меня забудут».

Ключевая фраза Келли: «Я буду совершенно одинока»; «Меня оставят»; «Меня забудут».

В тринадцать лет Келли вновь пережила подобные чувства. Мишель и она были не разлей вода. Затем неожиданно Мишель вдруг бросила ее и подружилась с девочкой из модной компании, все члены которой повернулись против Келли. Она почувствовала себя «оставленной, отвергнутой, обделенной вниманием».

Это событие, если посмотреть на него шире, могло быть для Келли «упущенной возможностью» посмотреть в сторону более важной травмы — когда мать оставила ее в больнице. Однако немногие из нас рассматривают свои неприятности в качестве указателей. Вместо этого мы концентрируемся на том, как уменьшить свои страдания, и редко стараемся дойти до их источника. Когда нам начинает открываться мудрость ключевого языка, симптоматика переживаний становится нашим соратником.

Выдергивание волос как метафора

Ключевой язык Келли показывает, насколько глубоко она боится «быть оставленной». На самом деле она начала вырывать волосы (что является невербальным выражением ее ключевого языка) сразу после того, как ее бросила Мишель. Это пристрастие привело Келли к обнаружению изначальной травмы. Кроме того, оно является своеобразной метафорой разделения двух вещей, которые изначально связаны друг с другом. Келли отделяла волос от фолликула, державшего его. Это действие похоже на образ ребенка, которого забирают у держащей его матери.

В специфическом поведении часто отражается то, что невозможно увидеть или исследовать осознанно. Когда мы останавливаемся и начинаем изучать свою симптоматику, мы можем найти истину, спрятанную глубоко. Симптоматика часто служит нам указателями, показывающими направление к тому, что необходимо исцелить или что требует разрешения. Когда Келли посмотрела на выдергивание волос под этим углом, она дошла до источника своих страданий и освободила себя от пожизненной тревоги.

Разрешение проблемы Келли

Келли отследила, что неприятные ощущения, связанные с фразой «меня оставят», определяются в районе живота. Она положила руки на зону своей тревоги и позволила дыханию заполнить эту область. Ощущая, как под руками, в такт дыханию, поднимается и опускается живот, она представила, что качает внутреннего маленького ребенка, который до сих пор напуган и одинок. По мере того как движение живота под руками начало успокаивать ее, она сказала себе: «Я никогда не

покину тебя, когда ты будешь чувствовать себя напуганной и одинокой. Я буду класть свою руку сюда и дышать вместе с тобой до тех пор, пока ты не успокоишься». Одну сессию спустя Келли прекратила выдергивать себе волосы.

Разлука: источник внутреннего конфликта

Порой мир в душе, который мы ищем, ускользает от нас. Не в состоянии чувствовать себя непринужденно даже физически, мы ищем облегчения в лишнем стакане вина, еще одной смс или телефонном звонке, в следующем сексуальном партнере. Однако трудно получить облегчение, когда истинный источник тоски — это желание материнской заботы. Для тех, кто был рано отлучен от света материнской любви, этот мир может стать бесконечной погоней за внутренним комфортом.

> Когда мы останавливаемся и начинаем изучать свою симптоматику, мы можем найти истину, спрятанную глубоко.

Мирне было два года, когда ее мать уехала сопровождать отца в деловой поездке в Саудовскую Аравию. Три недели девочка жила с няней. В течение первой недели, чтобы заснуть, Мирна обнимала свитер матери, который та надевала холодными вечерами. Успокоенная знакомым запахом и ощущением тепла, она сворачивалась клубочком и засыпала. Ко второй неделе Мирна отказалась от свитера, когда няня предложила ей его. Вместо этого она отвернулась и со слезами стала сосать большой палец, чтобы заснуть.

Три недели спустя мать в нетерпении вбежала в дверь, чтобы наконец обнять свою дочь. Она ждала, что Мирна выбежит ей навстречу, как это всегда было раньше. Но в этот раз все произошло по-другому. Мирна едва взглянула на нее, продолжая заниматься своими куклами. Удивленная и озада-

ченная, мама не смогла не заметить, как ее тело напряглось из-за того, что она почувствовала себя отвергнутой. В последующие дни она придумала рациональное объяснение происходящему, сказав себе, что Мирна становится «независимым ребенком».

Не понимая важности восстановления утраченной деликатной связи между нею и дочерью, мама Мирны не приняла в расчет ранимость своей малышки и стала держать себя с ней несколько отстраненно. Расстояние между ними продолжало расти, лишь усугубляя чувство одиночества девочки. Эта отстраненность затем проявилась и в жизненных переживаниях Мирны, подрывая ее чувство безопасности и стабильности в личных отношениях. Ощущение покинутости и подавленности проявили себя в ключевом языке Мирны: «Не оставляй меня»; «Они никогда не вернутся»; «Я останусь одна»; «Я нежеланна»; «Они не понимают, кто я»; «Меня не видят, меня не понимают».

Влюбленность для Мирны оказалась минным полем непредсказуемости. Ее ранимость и повышенная потребность в другом человеке были настолько пугающими, что каждый ее следующий шаг навстречу своим желаниям сопровождался приступом сильнейшего страха. Не в состоянии увидеть связь внутреннего конфликта с событиями своего детства, она выискивала недостатки в каждом мужчине, который пытался предложить ей свою любовь, и часто бросала их первой, чтобы они не могли уйти от нее. К тридцати годам Мирна отговорила себя от трех потенциальных замужеств.

Внутренний конфликт отражался и на ее карьере. Всякий раз, соглашаясь занять новую должность, она проходила через изматывающие сомнения, боясь чего-то ужасного. Что-то точно должно было пойти не так. Она им не понравится. Ее на все не хватит. Они будут сторониться

ее. Она не будет доверять им. Они предадут ее. Все это — невысказанные чувства Мирны, которые она обычно испытывала по отношению к своему партнеру. Те же чувства она испытывала к своей матери, и, к сожалению, они никогда не нашли исцеления.

Сколькие из нас сражаются с внутренним конфликтом, как у Мирны, и не могут найти его источника? Важность ранней связи с матерью нельзя недооценивать. Взаимоотношения с ней — самые первые в жизни. Мама — наша первая любовь. Связь с ней или отсутствие ее формирует изначальную матрицу нашей жизни. Понимание того, что произошло, когда мы были маленькими, может раскрыть одну из тайн того, почему мы так страдаем в других отношениях.

Прерванный поток жизни

Самый ранний образ того, кем мы будем и как жизнь сложится для нас, формируется в утробе матери. В период беременности эмоции мамы пронизывают весь мир ребенка, закладывая основы того, какой станет его натура: спокойной или нет, восприимчивой или непокорной, гибкой или жесткой.

«Разовьется ли разум (ребенка) во что-то по своей сути жесткое, неуклюжее и опасное или же в мягкое, текучее и открытое, во многом зависит от того, были ли мысли и эмоции матери позитивны и конструктивны или негативны и противоречивы, — пишет Томас Верни. — Конечно, это совершенно не означает, что всплывающие

Психопаты и социопаты замыкают длинную вереницу списка тех, на кого оказал влияние ранний разрыв связи с матерью. Эти экстремальные проявления последствий лишний раз показывают, насколько важна роль матери или опекуна на ранних этапах жизни ребенка для формирования сострадания, эмпатии, уважения к себе, к другим и к самой жизни.

время от времени сомнения или неуверенность повредят вашему ребенку. Такие чувства естественны и не опасны. Я говорю только о четко проявленном, повторяющемся поведенческом паттерне» (1).

Когда ранняя связь с матерью серьезным образом прерывается, осколки боли и пустоты способны изрешетить благополучное существование и отрезать человека от фундаментального потока жизни. Когда связь мать — дитя (или опекун-ребенок) долгое время не возобновляется или в ней есть место лишь пустоте и безразличию, поток негативных образов может закрепить ребенка в паттерне отчаяния и сомнений в себе. В острых случаях, когда такие образы влияют на ребенка продолжительно и сильно, это может привести к проявлениям отчаяния, гнева, оцепенения и бесчувствию к другим.

Подобные описания чаще всего ассоциируют с социопатическим и психопатическим поведением. В своей книге «Чрезвычайно опасны: дети без совести» доктора Кен Магид и Кэрол МакКелви говорят: «У всех у нас в какой-то степени присутствует гнев, но гнев психопатов коренится в неудовлетворенных младенческих потребностях» (2). Магид и МакКелви описывают, каким образом младенцы переживают «непереносимую боль», явившуюся следствием раннего разрыва связи с матерью или в результате отказа от них.

Психопаты и социопаты замыкают длинную вереницу списка тех, на кого оказал влияние ранний разрыв связи с матерью. Эти экстремальные проявления последствий лишний раз показывают, насколько важна роль матери или опекуна на ранних этапах жизни ребенка для формирования сострадания, эмпатии, уважения к себе, к другим и к самой жизни.

Большинство переживших ранний разрыв связи с матерью все же получили достаточно того, что было необходимо,

пусть и не все. Невозможно требовать от матери, чтобы она 100% времени была полностью настроена на своего ребенка. Перерывы неизбежны. Когда они случаются, время возобновления связи может стать положительным опытом, из которого и мать, и ребенок научаются справляться с короткими периодами страданий и затем снова тянутся друг к другу, чтобы воссоединиться. Самое важное в этом то, что связь восстанавливается. Тогда формируется чувство доверия и создается надежная привязанность между матерью и ребенком (3).

Даже когда связь с матерью сравнительно цельная, мы все равно порой можем ловить себя на чувствах, которые нам непонятны. Мы испытываем страх оказаться оставленными, отвергнутыми, брошенными или чувство опасности, унижения и позора. Однако если рассмотреть их в свете раннего опыта отношений с матерью (который чаще всего мы даже и не помним), мы лучше сможем понять, чего нам не хватает и что надо сделать для восполнения и исцеления.

ГЛАВА 12

Ключевой язык взаимоотношений

Насколько человек далек от своей боли, горя, неисцеленных ран — настолько он далек и от своего партнера.

Стивен и Ондреа Левин. «Обнимая возлюбленного»

Для многих из нас самым сокровенным является желание любить и быть счастливым в отношениях. Часто любовь в семьях бессознательно проявляется особым образом. На то, как мы любим и демонстрируем чувства, влияет паттерн несчастливого опыта родителей, бабушек и дедушек.

В этой главе мы рассмотрим проявления бессознательной лояльности и скрытую в семейной истории динамику, которые могут ограничивать способность иметь полноценные, качественные взаимоотношения. Мы зададим себе такой вопрос: действительно ли мы полностью открыты для партнера?

Независимо от того, насколько человек успешен, коммуникабелен, какое количество тренингов по личностным отношениям посетил или как глубоко понимает собственные причины избегания близких отношений, он все равно связан со своей семейной историей. Именно по этой причине он может дистанцироваться от тех, кого любит больше всех. Подсознательно он повторяет паттерны эмоциональной зави-

симости, недоверия, гнева, отчуждения, закрытости, уходов или брошенности, обвиняя в отсутствии счастья партнера, хотя истинная причина скрыта в том, что возникло еще до нас.

Многие проблемы, переживаемые в отношениях, коренятся не в них самих. Они вырастают из динамики, которая существовала в семьях задолго до нашего рождения.

Например, если женщина умерла при родах, то негативный резонанс от этого события может накрыть потомков волнами необъяснимых страхов и несчастий. Дочери и внучки могут бояться выходить замуж, так как замужество ведет к появлению детей, а дети могу умереть. При этом они могут говорить, что просто не хотят замуж или иметь детей. Они могут жаловаться, что не встретили того единственного мужчину или что они слишком заняты своей карьерой, чтобы наконец осесть на одном месте. Однако под покровом жалоб их ключевой язык говорит другое. В ключевых фразах резонирует история семьи, сообщая, например, следующее: «Если я выйду замуж, произойдет что-то ужасное. Я могу умереть. Мои дети останутся без меня. Они останутся одни».

Резонанс от такого события может проявится и в сыновьях и внуках. Те могут бояться жениться, считая, что их сексуальные потребности могут привести к смерти жены. Их ключевые фразы могут звучать следующим образом: «Я могу причинить кому-то несчастье, и это будет полностью моя вина. Я никогда себе не прощу».

Подобные страхи таятся внутри и подсознательно руководят нашим поведением, а также определяют выбор, который мы делаем или предпочтем не делать.

Сет, мужчина, с которым однажды мне довелось работать, называл себя «человекоугодником» и страшно боялся, что

может сделать что-то не то и тем самым расстроить близких ему людей. Он считал, что если они будут несчастливы с ним, то отвергнут его и уйдут. Он боялся умереть в одиночестве, брошенный всеми. Так как этот страх являлся тайным двигателем его действий, он часто соглашался делать то, чего не хотел, и говорил то, чего на самом деле не думал. Зачастую он говорил «да», когда внутри имел в виду «нет». Затем внутри рождался гнев на тех, кого он только что пытался удовлетворить, и он говорил «нет». Большую часть времени он жил ненастоящей, двуличной жизнью, считая причиной всех своих несчастий жену. Чтобы разрушить наконец этот паттерн, он ушел от нее, но все повторилось и в следующих отношениях. И только когда Сет увидел, как его страхи проявляются в них, он смог найти мир и покой.

Дэн и Нэнси

Дэн и Нэнси — счастливая пара, им чуть за пятьдесят, и кажется, что у них есть все, о чем только можно мечтать. Дэн — исполнительный директор одной большой финансовой корпорации, Нэнси — заведующая больницей. Они — счастливые родители, трое детей окончили колледж и прекрасно устроились в жизни. Теперь, когда гнездо опустело, они вдруг увидели, что их надежды на счастливые пенсионные годы померкли. Брак оказался под угрозой. «У нас не было секса больше шести лет, — сказала Нэнси. — Мы живем как два незнакомца». Дэн потерял сексуальное влечение к Нэнси много лет назад, но не мог вспомнить в точности когда. Однако он хотел сохранить брак и избежать развода, а Нэнси сомневалась. Они без успеха прошли и светское, и церковное семейное консультирование. Давайте рассмотрим семейные проблемы Дэна и Нэнси с точки зрения метода ключевого языка.

Суть вопроса (ключевая жалоба)

Прислушайтесь к ключевому языку жалоб Нэнси: «Я чувствую, что я ему неинтересна. Большую часть времени он держится отчужденно. Мне не хватает его внимания, и я редко чувствую связь с ним. Кажется, что ему дети интереснее, чем я».

Теперь послушайте ключевой язык Дэна: «Она всегда мной недовольна. Она винит меня во всем. Она требует от меня больше, чем я могу дать».

На первый взгляд их слова отражают довольно распространенные жалобы, встречающиеся у женатых пар. Но при более пристальном изучении их слова сложились в карту, которая привела нас к невидимому ранее источнику их неудовлетворенности — к тому, что так и не нашло разрешения в их семейных системах.

Чтобы построить языковую карту отношений, вспомним четыре основных инструмента для ее создания, зададим четыре вопроса и внимательно вслушаемся в то, что получили.

Вопросы

1. Ключевая жалоба: какова ваша самая главная жалоба на партнера? Этот вопрос — стартовая точка. Он часто перекликается с неким незавершенным делом или проблемой с родителями, которые затем переносятся на партнера. Существует общее проверенное правило как для мужчин, так и для женщин: то, что, по нашему мнению, мы недополучили от матери, то, что остается неразрешенным в связи с ней, часто закладывает основу отношений с партнером. Если мы воспринимаем мать как холодную, отчужденную или отвергли ее любовь, то, скорее всего, мы будем держаться на расстоянии и от любви своего партнера.

2. Ключевые описания: какими прилагательными или фразами вы могли бы описать мать и отца? С помощью этого вопроса мы ищем скрытую лояльность, а также способ, которым мы дистанцировались от родителей. Составляя список прилагательных и фраз для описания матери и отца, мы достигаем самой сердцевины наших чувств. Здесь мы можем обнаружить старые недовольства и обвинения, которые многие из нас до сих пор носят в себе. Они своего рода резервуар подсознательного детского опыта и беспокойства, которые мы проецируем на партнера.

У многих из нас ключевые описания происходят из детских образов, как нас обманули или не удовлетворили потребности. Мы можем ощущать, что родители не дали нам достаточно или не любили нас так, как мы того хотели. Неся в себе эти образы, обвиняя родителей в неудовлетворенности, которую мы чувствуем, трудно ожидать, что личные отношения сложатся хорошо. Мы будем смотреть на своего партнера сквозь старую, искажающую призму, заранее ожидая, что нас обманут, несмотря на любовь, в которой мы так нуждаемся.

3. Ключевой вопрос: какой ваш самый сильный страх? Что самое ужасное может произойти с вами? Как мы уже узнали из Главы 8, ответом на этот вопрос и станет ключевая фраза. Это тот коренной страх, который идет от неразрешенной травмы из детства или семейной истории.

К этому моменту вы, скорее всего, уже знаете свою ключевую фразу. Каким образом она может ограничивать ваши отношения? Как это может влиять на обязательства по отношению к партнеру? Можете ли вы оставаться открытым для него, когда вы вместе? Или вы закрываетесь из страха, что вам сделают больно?

4. Ключевая травма: какие трагические события произошли в истории вашей семьи? Как мы уже видели в предыдущих главах, этот вопрос открывает доступ системному взгляду и позволяет определить межпоколенческие паттерны, влияющие на отношения. Часто корень проблем, которые испытывает пара, лежит в семейной истории. Несчастливые замужества и конфликты часто можно проследить на семейной генограмме во многих поколениях.

К ответу на каждый вопрос необходимо прислушиваться, чтобы определить драматические, эмоционально заряженные слова. Семейная травма часто выражает себя вербально, давая важные подсказки, которые приведут к ее источнику.

Теперь, когда мы определили структуру движения, давайте послушаем ключевой язык Дэна и Нэнси. В течение нескольких минут первой сессии они обрушили друг на друга шквал обвинений. А теперь нужно было послушать их описания своих родителей.

Прилагательные и фразы (ключевые описания)

Не отдавая себе в этом отчета, Нэнси описала мать почти теми же словами, которыми характеризовала Дэна: «Моя мать эмоционально держала себя отчужденно. Я никогда не чувствовала нашу связь. Я никогда не шла к ней, когда мне что-то было нужно. А когда обращалась к ней, она не знала, как мне помочь». Неразрешенная проблема Нэнси с матерью просто свалилась с неба на голову Дэна.

Однако это оказалось не единственным фактором, влиявшим на ее связь с Дэном. Все женщины в семье Нэнси были недовольны своими мужьями. «Мама всегда была недовольна отцом», — сказала Нэнси. Тот же паттерн прослеживался еще

в одном поколении назад. Бабушка говорила о дедушке как о «никчемном алкоголике» и «сукином сыне».

Представьте, какое влияние подобные заявления имели на мать Нэнси. Равняясь на бабушку, мама Нэнси имела мало шансов прожить счастливо со своим мужем. Могла ли она иметь больше, чем ее мать? Даже если и стала бы счастливой со своим мужем, как она могла поделиться этим с матерью, когда та так страдала в своем замужестве? Бессознательно она и продолжила тот же паттерн и всегда критиковала отца Нэнси.

Дэн, со своей стороны, описал мать словами «нервная и подавленная». Маленьким мальчиком он чувствовал, что обязан заботиться о ней. «Она так сильно нуждалась во мне… для меня это было слишком трудно». — Дэн посмотрел на свои руки, которые он аккуратно сложил на коленях. «Мой отец всегда был на работе. Я чувствовал, что должен дать ей то внимание, которого не мог дать ей он». Дэн рассказал, что его мать периодически увозили в больницу с острыми приступами депрессии. Из семейной истории стало понятно, отчего так страдала его мать. Когда ей было всего десять лет, ее мать, бабушка Дэна, умерла от туберкулеза. Эта потеря просто опустошила ее. Еще одну ужасную потерю она пережила, когда младший брат Дэна умер в младенчестве. Тогда мать Дэна увезли в больницу, где она прошла курс шокотерапии. В тот момент Дэну было десять.

Еще больше ухудшало ситуацию то, что Дэн сторонился своего отца. Он описал его как «слабого и беспомощного». «Отец не стал для матери мужчиной», — сказал он. Дэн также рассказал, что его отец, украинский рабочий-иммигрант, происходил из более низкой социальной среды, чем мать. «Он никогда не мог сравниться с мужчинами из ее семьи, которые все были образованны и являлись профессионалами своего дела». Осуждение со стороны Дэна сделали их отношения с отцом натянутыми.

Когда мужчина внутренне отвергает отца, он неосознанно дистанцируется от источника своей маскулинности. Тот же, который восторгается отцом и уважает его, обычно свободно и непринужденно проявляет свою мужскую силу и часто старается перенять манеры отца. В отношениях он не боится ответственности, стабильности и обязательств. То же верно и для женщин. Женщина, любящая свою мать, обычно свободно проявляет женственность и часто демонстрирует черты, которые ей нравились в матери.

Дэн сторонился отца еще и по другой причине. Он принял на себя роль наперсника матери, бессознательно захватив территорию, которая должна была принадлежать отцу. Он не избирал такое положение сознательно, однако, как многие мальчики, чувствующие потребности матери, Дэн решил, что теперь его задача — заботиться о ней. Он видел, как светлело ее лицо, когда он ухаживал за ней, и, наоборот, как она уходила в себя рядом с отцом. Так как Дэн понимал, что мать предпочитает его отцу, то чувствовал над ним превосходство.

Он даже воспринял осуждающее отношение матери к отцу. Отвергая его, Дэн не только отсоединился от источника своей мужской силы, но и бессознательно подготовил похожий сценарий для будущего брака с Нэнси. Он, как и отец, стал «слабым и беспомощным» мужем.

Нэнси также не могла черпать энергию от источника женской силы матери. В какой-то момент в детстве она решила больше не ходить к ней за помощью и поддержкой. Родительский дом Нэнси покинула с чувством, что ей чего-то недодали, и она винила в этом мать. В дальнейшем острие недовольства будет направлено на Дэна. В глазах Нэнси тот тоже не давал ей необходимой поддержки.

Пока Дэн и Нэнси были связаны совместным воспитанием детей, все их внимание направлялось на нужды семьи. Но

теперь, когда дети покинули гнездо, вся динамика их семей проявилась в полной мере. Дэну и Нэнси с трудом удавалось хоть как-то сохранить брак.

Дэн, описывая себя, сказал, что в отношении Нэнси он «сексуально мертв». «Я потерял всякий интерес к сексу», — заявил он. Исследовав свои ранние детские отношения с матерью, он сразу понял почему. Обеспечивать ее заботой и утешением было недетской обязанностью. Чересчур требовать этого от маленького мальчика. Он никогда бы не смог дать ей того, в чем она нуждалась. Потому он чувствовал, что просто захлебывается в ее любви. Ее нужды были для него непосильной ношей.

Когда Дэн жаловался, что Нэнси требует от него слишком многого, он на самом деле обращался не к ней. Бессознательно он подразумевал потребности своей матери, которые никак невозможно было удовлетворить. Дэн путал близость с Нэнси с той близостью к матери, в которой он увяз еще ребенком. Даже естественные нужды и желания встречали сопротивление с его стороны. Пытаясь защититься от того, что он называл «прессингом требований», Дэн закрылся от Нэнси, автоматически отвечая «нет» на все ее просьбы, даже тогда, когда искренне хотел сказать «да».

Проблемы Дэна и Нэнси подошли друг другу, как кусочки пазла. Как будто кто-то свел их вместе специально, чтобы они смогли исцелиться через свой брак. Люди часто выбирают тех партнеров, которые бередят их раны. Таким образом, у них появляется шанс увидеть, взять под контроль и исцелить болезненные части самих себя. Как идеальное зеркало, избранник или избранница отражают то, что сидит в самой сердцевине, скрытое, до времени невостребованное и неисцеленное. Кто, лучше чем Дэн, мог дать Нэнси эмоционально отстраненную любовь, которая нужна была ей, чтобы закончить

ее незавершенный внутренний цикл с матерью? И кто, лучше чем Нэнси, мог обеспечить Дэна ненасытной эмоциональной потребностью, сродни той, с которой он столкнулся в детстве, чтобы исцелить рану, связанную с матерью?

Самый сильный страх (ключевая фраза)

Дэн назвал своим самым сильным страхом потерю Нэнси. «Мой самый жуткий кошмар — это потерять того, кого я люблю больше всех на свете. Я боюсь, что Нэнси умрет или бросит меня и мне придется жить без нее». Одним поколением ранее мы можем услышать болезненное эхо этой ключевой фразы, когда мать Дэна в возрасте десяти лет потеряла свою маму. Она повторила переживание «потери того, кого она любила больше всего», когда умер новорожденный младенец. Все эти потери отразились в самом сильном страхе Дэна. И хотя носителем его был он, фактически страх принадлежал матери, которой пришлось жить без тех, кого она любила больше всего на свете. Дэн достаточно быстро понял, что его ключевая фраза принадлежит матери.

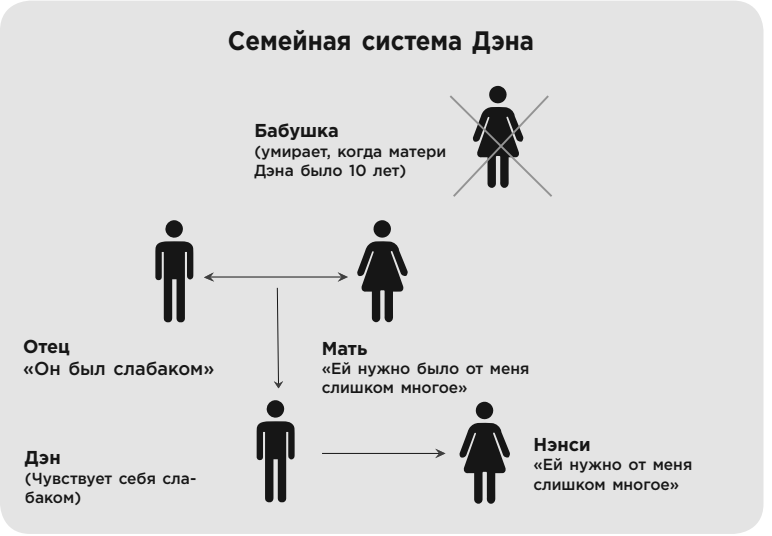
Этот паттерн продолжился и в следующем поколении. В десять лет (в том же возрасте, в котором его мать лишилась своей), Дэн на шесть долгих недель потерял «человека, которого любил больше всех на свете», — его мать увезли в больницу с диагнозом «нервный срыв». Он вспомнил, что и раньше у нее случались перепады настроения и ее внимание к нему исчезало, когда она погружалась в депрессию. В такие моменты он чувствовал себя покинутым и одиноким.

Ключевую фразу Нэнси также можно проследить назад во времени. «Я окажусь в ловушке ужасного замужества и буду чувствовать себя одинокой». Эта фраза явно принадлежала ее бабушке, которая была замужем за алкоголиком — дедом Нэнси, которого винили буквально во всем, что шло в семье

не так. Если мы заглянем еще на одно поколение назад, то увидим, что у бабушки Нэнси были сложные отношения с матерью и что прабабушка также прожила «в ловушке несчастливого замужества». К сожалению, вся информация о поколениях до прабабушки канула в Лету. Однако в каждом из них мы видим девочку, которая или была разобщена с матерью, или воспитывалась в семье, где родители не были близки друг с другом. Понимая это, Нэнси могла теперь либо и дальше продолжать тот же паттерн, либо ухватиться за возможность исправить такое положение дел. Она хотела исправить.

Семейная история (ключевая травма)

С системной точки зрения Дэн повторил опыт своего отца, переняв его чувство демаскулинизации в браке. Нэнси же повторила опыт матери и бабушки, чувствуя «неудовлетворенность» мужем. Давайте посмотрим на их семейные системы.



Общая картина

Как видно из историй Дэна и Нэнси, конфликты в отношениях зачастую закладываются еще задолго до того, как первый партнер появляется на горизонте.

Нэнси наконец увидела, что муж не был сам по себе источником ее «недополучений». Это чувство родилось задолго до нее, у ее матери. Дэн также увидел, что жена не была источником чувства, что «женщинам всегда от него нужно слишком много». Оно родилось у его матери.

Нэнси также осознала, что каждый мужчина, женившийся на женщинах из ее семьи, не ценился ими по достоинству. Получилось так, что Дэн явился наследником трех поколений недовольства мужьями.

Как только оба они осознали, что продолжают незавершенные отношения из истории своих семей, которые они привнесли в собственный брак, заклятие спало и облако взаимных обвинений растаяло. Проекции, которые раньше они направляли друг на друга, теперь стали поняты в более широкой перспективе истории их семей. По мере того как вырисовывалась общая картина, иллюзия, что другой партнер виноват в его или ее недовольстве, стала рассеиваться.

Практически сразу после этого они посмотрели на свой брак другими глазами. Дэн и Нэнси смогли вновь найти в себе нежные чувства друг к другу, которые изначально, собственно, и притянули их. Они не только стали проявлять больше доброты и щедрости по отношению друг к другу, они стали вновь заниматься любовью.

Расширяя новый образ

Сочувствие Нэнси к матери также начало углубляться. Будучи маленькой девочкой, мать Нэнси взяла на себя эмоциональную ответственность за свою несчастную в замужестве мать. Не позволяя себе иметь больше, она повторила цикл несчастливого замужества.

В ранних воспоминаниях Нэнси мать воспринималась отчужденной и апатичной. В детстве она считала, что та ее отвергает. Тем не менее, поняв историю своей семьи, Нэнси смогла посмотреть на нее новым взглядом. Она поняла, что мать, даже сохраняя некоторую дистанцию, все равно давала ей все, что должна была дать. С этим новым пониманием Нэнси смогла смягчиться по отношению к ней. Она сумела переступить через старый образ, в котором

Конфликты в отношениях зачастую закладываются еще задолго до того, как первый партнер появляется на горизонте.

была «лишена материнской заботы». Его место занял новый образ матери, в котором она успокаивала Нэнси. Он, казалось, заполнил ее изнутри. В нем мать проявляла лишь самые добрые чувства к Нэнси.

Несмотря на то что мать умерла шестнадцать лет назад, Нэнси попросила ее о поддержке, за которой никогда бы не обратилась, когда она была жива. Впервые Нэнси смогла ощутить любовь матери.

Она закрыла глаза и представила, что мама обнимает ее сзади. «Мама, я всегда винила тебя за то, что ты не дала мне достаточно всего. И я винила Дэна за то же самое — за то, что он не дает мне того, в чем я нуждаюсь. Теперь я понимаю, что ты давала мне все, что могла. И этого достаточно, мам. Этого правда было достаточно. — Нэнси плакала. — Мама, пожалуйста, дай мне свое благословение быть счастливой с Дэном. Я хочу стать довольной своим браком, даже если ты и бабушка не смогли быть счастливы в браке. С этого момента, если вдруг я почувствую себя одиноко или недовольной чем-то, я обращусь к тебе мысленно, почувствую, как ты обнимаешь меня, давая мне всю свою поддержку и желая для меня всего самого наилучшего».

Вскоре после этого Нэнси поставила фотографию матери на столик возле кровати и каждую ночь, засыпая, представляла, как она обнимает и баюкает ее. Представляя себя в объятиях матери, она получала всю материнскую любовь, которой ей так не хватало. Теперь Нэнси могла воспринять то, что казалось недоступным, когда она была маленькой девочкой. Теперь, согретая материнской любовью, она могла совершенно по-новому вести себя в отношениях с Дэном.

Дэн, в свою очередь, также представил свой разговор с умершей матерью: «Мама, когда я был маленьким, я думал, что мне нужно заботиться о тебе. Я огорчался из-за этого. Мы оба не понимали, что я хотел возместить тебе потерю твоей

мамы. Но для меня это было непосильной задачей. Немудрено, что меня все время преследует ощущение, что меня на все не хватает. Ни один маленький мальчик не в состоянии возместить подобную потерю».

Внутренне представляя образ матери, он увидел, как она делает шаг назад, давая ему пространство. Дэн выдохнул и затем глубоко вдохнул, как будто бы его легкие расширились вдвое. Непривычный к такому количеству воздуха в организме, Дэн сначала почувствовал головокружение, а затем — прилив энергии. Он продолжил: «Мама, у меня часто такое ощущение, будто Нэнси слишком многого хочет от меня. Пожалуйста, дай мне видеть ее такой, какая она есть, не боясь, что я исчезну или не смогу дать ей всего, когда понадоблюсь».

Желая продолжить исцеление, Дэн связался с отцом, который был еще жив. Он повел его на обед в ресторан и сказал, что хочет сблизиться с ним. Во время обеда он поблагодарил его за то, что тот был хорошим отцом. Тот растрогался. Он сказал Дэну, что долгие годы мечтал, чтобы этот разговор состоялся. И сын почувствовал любовь, которую отец всегда питал к нему. Теперь он был готов ее воспринять.

Нэнси почувствовала, что в Дэне появилась новая сила. Ей даже показалось, что он стал выше ростом. И она автоматически отреагировала на это — стала его уважать.

Она попросила Дэна о помощи: «Если ты посчитаешь, что я начала обвинять или критиковать, или недовольна чем-то, пожалуйста, скажи мне об этом. Я постараюсь сразу же справиться с этим в себе. Я хочу быть для тебя хорошей женой». Дэн глубоко вздохнул. Он воспринял ее слова по-новому, как будто они достигли тех глубин его тела, которые раньше, с самого детства, были закрыты.

В свою очередь он тоже попросил Нэнси, чтобы она помогала ему оставаться в настоящем: «Когда я эмоционально

дистанцируюсь, пожалуйста, скажи мне об этом. Я обещаю посмотреть на это в себе и не отдаляться от тебя». Нэнси тоже глубоко вздохнула. Их руки одновременно встретились.

Случай Дэна и Нэнси показывает, как, задавая специальные вопросы и вслушиваясь в ключевой язык, мы можем обнаружить источник самых глубоких конфликтов в отношениях. Так же как Дэн и Нэнси, отражавшие, словно в зеркале, и усиливавшие раны друг друга, мы часто находим себе таких партнеров, которые отображают то, что не нашло своего завершения в нашей семейной истории. Карта к источнику уже внутри нас. Пути к нему могут тонуть во мгле, но часто мы можем положиться только на своего партнера, ведь именно он даст нам свет, чтобы увидеть их.

Что лежит за историей пары

Исследуя ключевой язык жалоб на отношения, часто обнаруживается знакомая линия семейной истории. Вместо того чтобы принимать эти жалобы за чистую монету, нужно спросить себя: был ли похожий опыт у моих родителей или бабушек и дедушек? Похожи ли мои чувства к партнеру на те, которые я испытываю к своим родителям?

История Тайлера

Тайлер, двадцатичетырехлетний фармацевт атлетического сложения, очень любил свою жену Джоселин. Они поженились три года назад, но со дня свадьбы полноценный секс был у них всего дважды, а до женитьбы случался гораздо чаще. С того самого дня, как они обменялись клятвами, Тайлер стал тревожен и беспокоен. Он был уверен, что жена уйдет от него к другому. «Через шесть месяцев ты мне изменишь», — предрек он. Джоселин постоянно уверяла его в своей верности, но

Отражают ли мои отношения какой-либо паттерн в истории моей семьи?

Если у вас есть трудности в отношениях с партнером, не торопитесь делать вывод, что он/она — причина всего. Вместо того чтобы обвинять во всем партнера или поддаваться эмоциям, вслушайтесь в слова своих жалоб. Спросите себя:

- Не кажутся ли мне эти слова знакомыми?
- Есть ли у меня такая же жалоба на мать или отца?
- Была ли подобная жалоба у матери на отца или у отца на мать?
- Были ли у кого-то из дедушек и бабушек такие же разногласия?
- Есть ли схожие параллели на протяжении двух-трех поколений?
- Похожи ли мои чувства к партнеру на то, что я чувствовал/чувствовала в детстве к родителям?

Тайлер будто не слышал ее. Его уверенность в том, что она ему изменит, подрывала их брак. «Я в этом просто уверен, — сказал он мне во время первой сессии. — Она мне изменит, и я буду раздавлен».

С самого дня свадьбы Тайлер страдал от эректильной дисфункции. Результаты медицинских обследований утверждали, что он здоров и никаких физических отклонений нет. Тайлер понимал, что ответы лежат где-то вне сферы его досягаемости. Он просто не знал, где искать. Однако его ключевая фраза указала ему путь.

Ключевая фраза Тайлера: «Она мне изменит, и я буду раздавлен».

Тайлер не имел понятия, что автором этой фразы был вовсе не он. Эта болезненная мантра звучала в истории его семьи сорока годами ранее, но он не знал об этом событии.

Отец Тайлера был женат на своей первой жене всего год, когда однажды, придя домой, он застал ее занимающейся сексом с другим мужчиной. Это стало для него непереносимым ударом. Он уехал из города, оставил работу, друзей и никогда никому не говорил о случившемся. Тайлер ничего не знал. Он узнал об этом лишь тогда, когда у него проявилась симптоматика отца и он в результате моих настойчивых убеждений спросил, были ли у того какие-то отношения до женитьбы на матери Тайлера. Во время следующей сессии Тайлер рассказал, что, когда он задал этот вопрос отцу, тот перестал дышать и сжал губы. Казалось, что он сдерживается изо всех сил, чтобы прошлое не полилось из него. Но в конце концов, он рассказал Тайлеру о своей первой жене.

Мы часто находим себе таких партнеров, которые отображают то, что не нашло своего завершения в нашей семейной истории.

Ему стало ясно, что, несмотря на время, расстояние и повторный брак, сердечная рана отца так и не зажила. То, что осталось неразрешенным в сердце отца, теперь влияло на брак Тайлера. Хотя он никогда не говорил о боли, что ему когда-то пришлось пережить, все эти чувства теперь в полной мере проявляли себя в теле сына. Тайлер неосознанно унаследовал травму своего отца.

Когда понимание забрезжило для Тайлера, он будто пробудился ото сна. Теперь он осознал, почему его тело буквально деревенело, когда он пытался заниматься сексом с Джоселин. Он узнал, какая информация стоит за отказом его тела. Импотенция давала ему возможность держаться на расстоянии от той, кого он так любил и желал. На первый взгляд это казалось нелогичным, но Тайлер понимал, что на более глубоком уровне он страшился, что Джоселин сделает ему больно.

То, что он был не в состоянии совершать половой акт с ней, подсознательно защищало его от переживаний из-за

возможной неверности. Тайлер не мог вынести мысли, что он «недостаточно хорош» для Джоселин, так же как его отец стал таким для своей первой жены. Эректильная дисфункция уберегала его от риска быть отвергнутым так же, как отвергли его отца. Мысль об этом была настолько невыносима для Тайлера, что он, дабы обезопасить себя, практически выработал свой собственный способ отвержения.

Увидеть эту связь оказалось достаточным для Тайлера. Он наконец понял, что Джоселин действительно любит его и не бросила даже несмотря на сексуальные проблемы. Тайлер унаследовал чувства отца, но понял, что не обязан проживать их. Кошмар отца не должен повторяться в его жизни.

Слепая любовь

Античный поэт Вергилий однажды заявил: «Любовь побеждает все». Если любовь достаточно сильна, отношения, независимо от того, насколько они сложны, устоят. Даже «Битлз» поют нам: «Любовь — все, что тебе нужно». Однако, принимая во внимание те мириады подсознательных лояльностей, невидимо действующих у нас внутри, может быть, точнее будет сказать, что любовь — бессознательная любовь, которая проявляется в семьях, — способна «победить» способность к поддержанию любящих взаимоотношений с партнером.

Пока мы остаемся пленниками семейных паттернов, в отношениях, скорее всего, будут возникать проблемы. Если же мы научимся распутывать невидимые нити семейной истории, то разрушим их влияние на нас. Расшифровывая свой ключевой язык, мы делаем это возможным. Превращая невидимое в видимое, мы освобождаемся, чтобы дарить и принимать любовь. Поэт Рильке понимал всю трудность поддержания отношений. Он писал: «Любить другого, возможно, самое труд-

ное на свете. Это — высший труд. Наивысшее испытание и наивысшее доказательство. Вся остальная работа в нашей жизни — лишь приготовление к этой» (1).

Ниже приведен двадцать один процесс, действие которых может разрушать близкие отношения с партнером. Некоторые из них могут даже удержать нас от вступления в личные отношения.

Двадцать один невидимый процесс, способный повлиять на отношения

1. У вас были сложные отношения с матерью. Те вопросы и проблемы, которые вы не решили с матерью, вполне вероятно проявятся у вас и с партнером.

2. Вы отвергаете, осуждаете или вините кого-то из своих родителей. Те эмоции, черты характера или особенности поведения, которые вы отвергаете в ком-то из родителей, могут подсознательно жить в вас. Вы можете проецировать претензии к родителям на своего партнера. Вас также могут привлекать люди, чьи черты характера сходны с чертами отвергаемого родителя. Отворачиваясь от родителя, вы подсознательно пытаетесь сбалансировать это через проблемы в своих отношениях. То есть вы можете бросить партнера, или он/она бросит вас. Отношения могут казаться пустыми и бессмысленными, или вы вообще можете решить не вступать в них и остаться в одиночестве. Сильная внутренняя связь с родителем одного с нами пола усиливает способность принимать на себя ответственность в отношениях.

3. Вы слились с чувствами кого-то из родителей. Если один из родителей был негативно настроен по отношению к другому и вы приняли его сторону, существует большая вероят-

ность, что вы перенесете эти негативные чувства на своего партнера. Чувство недовольства партнером может длиться на протяжении нескольких поколений.

4. Вы пережили ранний разрыв связи с матерью. Если вы находитесь под влиянием данного внутреннего процесса, то, скорее всего, будете испытывать некоторое беспокойство при вступлении в интимные отношения с партнером. Зачастую тревожность нарастает по мере того, как отношения становятся более глубокими. Так как вы не будете знать, что эта тревога происходит от раннего разрыва связи с матерью, то, скорее всего, начнете придираться к партнеру или создавать другие конфликты, которые позволили бы избегать близости. Вы также можете ощущать повышенную необходимость в партнере, прилипчивость, ревность и уязвимость. Или, наоборот, будете стараться казаться независимым/независимой и не просить многого. В данном случае также может быть отказ от отношений вообще.

5. Вы взяли на себя заботу о чувствах кого-то из родителей. В идеале родители дают, а дети принимают. Но во многих случаях дети, родители которых постоянно грустят, находятся в депрессии или чрезвычайно ранимы, стараются отдавать свое тепло и успокоение, а не принимать его. В таком случае потребности ребенка в удовлетворении своих нужд отходят на второй план, а навык прислушиваться к своим интуитивным желаниям заглушается привычным импульсом отдавать заботу, а не получать ее. Позднее в жизни такой ребенок может отдавать слишком много своему партнеру, тем самым создавая напряжение. Или случится обратное. По мере развития отношений, чувствуя, что перегружен нуждами партнера, он может начать испытывать досаду или эмоционально закрыться.

6. Родители были несчастливы вместе. Если у ваших родителей были серьезные проблемы между собой, вполне вероятно, что вы не позволите себе иметь больше того, что было у них. Подсознательная лояльность к родителям может не дать вам быть счастливее их, даже если вы знаете, что они искренне желают вам счастья. Дети из семей с ограниченным достатком также могут испытывать вину и чувствовать себя некомфортно, когда они счастливы.

7. Ваши родители расстались. Если ваши родители расстались, то бессознательно вы также можете прекратить свои отношения. Это может произойти, например, когда вы достигнете возраста, в котором расстались они, или когда проведете в отношениях столько же времени, сколько они, или когда вашему ребенку исполнится столько же лет, сколько было вам, когда они разошлись. Или же вы сохраните отношения, но эмоционально уже не будете близки.

8. Кто-то из родителей, дедушек или бабушек бросил своего предыдущего партнера. Если отец или дедушка бросил свою предыдущую жену или подругу, верившую, что эти отношения закончатся браком, вы, как дочь, внучка или правнучка, будете искупать это, оставаясь одна. У вас может быть ощущение, что вы «недостаточно хороши», как та женщина оказалась недостаточно хороша для отца или дедушки.

9. «Любовь всей жизни» матери разбила ей сердце. Ребенком вы могли бессознательно разделить с матерью ее «разбитое сердце». Вы можете потерять свою первую любовь, или страдать от неразделенной любви, или чувствовать, что недостаточно хороши (как чувствовала она). Вы также можете ощущать, как будто находитесь не с тем партнером. А как сын, вы можете попытаться энергетически заместить первую любовь матери и стать ей вместо партнера.

10. «Любовь всей жизни» отца разбила ему сердце. Ребенком вы могли бессознательно разделить с отцом его «разбитое сердце». Вы также можете потерять свою первую любовь, или страдать от неразделенной любви, или чувствовать, что недостаточно хороши (как чувствовал он). Как дочь, вы можете попытаться энергетически заместить первую любовь отца и стать ему вместо партнера.

11. Кто-либо из родителей, бабушек или дедушек остался один. Если кто-то из родителей, бабушек или дедушек остался один после того как его/ее бросили или после смерти супруга, вы также имеете шанс остаться в одиночестве. Находясь в отношениях, вы можете устроить конфликт или дистанцироваться от партнера, чтобы почувствовать себя в одиночестве. В молчаливой преданности вы тем самым бессознательно находите возможность разделить одиночество с кем-то из своих родных.

12. Кто-то из родителей, бабушек или дедушек страдал от несчастливого брака. Если, например, бабушка чувствовала, что находится в капкане брака не по любви, или же дедушка умер, пил, играл или бросил ее, оставив в одиночестве растить детей, вы, как ее внучка, можете бессознательно ассоциировать ее опыт с замужеством в целом. Вы можете либо повторить его, либо противиться давать любые обязательства партнеру из страха, что с вами случится то же самое.

13. Кто-то из родителей испытывал неуважение и пренебрежение со стороны второго. Вы можете повторить этот опыт родителей, испытав неуважение со стороны своего партнера.

14. Кто-то из родителей умер молодым. Если кто-то из родителей умер, когда вы были ребенком, то вы можете начать физически или эмоционально дистанцироваться от своего

партнера. Такое может начаться, когда вы достигните того же возраста, что и умерший родитель, или когда проведете столько же времени в отношениях, или когда ваш ребенок достигнет возраста, в котором были вы, когда все произошло.

15. Кто-то из родителей плохо обращался с другим родителем. Если отец плохо обращался с матерью, вы, как сын, можете сходным образом вести себя с партнером, чтобы отец не был «единственным плохим» человеком. Как дочь, вы можете связаться с партнером, который станет плохо обращаться с вами или к которому вы будете испытывать отчуждение. Вам может быть трудно оказаться счастливее, чем ваша мать.

16. Вы причинили боль своему бывшему партнеру. Если вы сделали очень больно своему бывшему партнеру, то можете подсознательно пытаться сбалансировать это, саботируя новые отношения. Новый партнер, чувствуя, что с ним/с ней вы можете поступить так же, начнет немного дистанцироваться от вас.

17. Вы имели слишком много партнеров. Если у вас было слишком много партнеров, скорее всего, у вас нарушена способность иметь близкие отношения. Расставания даются легко. Отношениям не хватает глубины.

18. Вы делали аборт или отдали ребенка на усыновление. Вина, угрызения совести, сожаление — из-за этих чувств вы можете не дать себе права быть счастливой в отношениях.

19. Вы были доверенным лицом своей матери. Мальчиком вы старались удовлетворить нужды матери и дать ей то, что она не смогла получить от своего мужа. В дальнейшей жизни

вы можете испытывать трудности в том, чтобы связать себя обязательствами с женщиной. Вы можете закрыться, эмоционально или физически из страха, что партнер, как когда-то мать, захочет или потребует от вас слишком многого. Мальчик, который был наперсником матери, часто заводит мимолетные романы с женщинами. Он даже может стать донжуаном, оставляя за собой след из разбитых сердец. Лекарство от этого — стать ближе с отцом.

20. Вы были папиной дочкой. Девочка, которая ближе с отцом, чем с матерью, часто затем в жизни недовольна своими избранниками. Корень проблемы здесь — не избранник, а отчужденность, которую она чувствует к матери. Отношения с матерью, как между двумя женщинами, могут служить индикатором того, насколько удовлетворительными будут ее отношения с партнером.

21. Кто-то из семьи так и не вышел замуж/не женился. Вы можете отождествиться с кем-то из родителей, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, старшим братом или сестрой, которые в своей жизни так и не вступили в брак. Возможно, на этого человека смотрели свысока, над ним/ней насмехались или считали, что ему/ей повезло меньше, чем другим членам семьи. Если такое бессознательное отождествление имеет место, вы тоже можете так и не вступить в брак.

ГЛАВА 13

Ключевой язык успеха

Нужно носить в себе хаос, чтобы быть в состоянии родить танцующую звезду.

Фридрих Ницше. «Так говорил Заратустра»

Многие книги по самопомощи обещают финансовый успех и самореализацию только в случае, если мы будем строго придерживаться указаниям, которые дает автор. Такие стратегии, как выработка привычек эффективности, расширение своей социальной сети, визуализация будущего успеха, повторение денежных мантр, рассматриваются как пути к процветанию. Но как насчет тех из нас, кто так и не достиг своих целей вне зависимости от того, что делал и какому руководству следовал?

Когда все усилия по достижению успеха наталкиваются на препятствия или заводят в тупик, хорошим выходом из положения может стать исследование истории своей семьи. Неразрешенные травматические события в семье могут блокировать поток успеха, а также способность к его восприятию. Бессознательные процессы, начиная с отождествления с кем-то из семьи, потерпевшим крах, обманувшим или обманутым (вплоть до получения незаслуженного наследства) или переживание травмы ранней разлуки с матерью — все это может повлиять на финансовую состоятельность и безопасность.

В конце данной главы вы найдете список вопросов, которые помогут вам определить, есть ли какая-либо ключевая травма в истории семьи, стоящая у вас на пути. Вы также научитесь из влекать ключевой язык из боязни провала, а заодно поймете, как вернуться в нужную колею.

Для начала давайте посмотрим, как другие использовали ключевой язык, чтобы освободиться и стать успешнее.

Расплата за злоупотребления в семейной истории

Бену оставалась неделя до прекращения своей адвокатской практики. После того как множество его попыток вывести свое дело на должный уровень провалились, он готов был сдаться. «Я никак не могу перешагнуть уровень простого выживания, — сказал он. — Мне едва хватает на жизнь».

Ключевой язык Бена: «Я просто выживаю. Мне едва хватает на жизнь».

Бен описал паттерн, который преследует его всю взрослую жизнь: все кипит, куча дел одновременно, несколько крупных клиентов в работе, и вдруг, будто почва уходит из-под ног. «Такое ощущение, что у меня никак не держится то, что я заработал. Я едва выживаю». Если внимательно прислушаться к ключевому языку Бена, возможно, вы расслышите в нем чей-то крик из нищеты, кто «едва выживает», кому «едва хватает». Разумен вопрос: кто это?

Ключевой язык Бена привел к одной истории в его семье, в которой и крылся источник проблемы. С 1930 до середины 1970-х годов дедушка Бена владел и руководил успешной плантацией цитрусовых в штате Флорида. Семья построила свое состояние на поте и слезах рабочих-мигрантов, которым

платили сущие гроши. Едва выживая на скудное жалованье, не в состоянии выплатить долги, они жили в нищете. В то время как семья дедушки Бена процветала и жила в роскошном особняке, фермеры ютились в полуразвалившихся бараках. Бен помнил, как ребенком играл с детьми фермеров. Он помнил свое чувство вины, что имеет больше, чем они. Годы спустя отец Бена унаследовал поместье, но затем потерял его после серий неудачных инвестиций и сделок. В результате Бен не получил ничего, и на него повалились несчастья. Он получил допуск к юридической практике, но не смог вовремя оплатить счета и вернуть взятые у банка ссуды.

Когда все усилия по достижению успеха наталкиваются на препятствия или заводят в тупик, хорошим выходом из положения может стать исследование истории своей семьи.

Только когда Бен связал свою ситуацию с историей семьи, для него начало что-то вырисовываться. Он увидел, что его семья процветала, а рабочие-мигранты едва выживали. Их бедственное положение было напрямую связано с благосостоянием семьи Бена. Бессознательно отождествив себя с рабочими, Бен теперь проживал их несчастья, словно через недостаток необходимого, он каким-то образом уравновешивал долг его деда, который ему даже не принадлежал.

Пришло время нарушить этот паттерн. Во время нашей сессии Бен закрыл глаза и представил детей, с которыми вместе играл в детстве, и их семьи, стоящими перед ним. В его внутреннем образе они были бедными и подавленными. Он представил своего деда, который умер, когда Бену исполнилось двенадцать лет. Он вообразил, что тот стоит перед ними и просит прощения за то, что должным образом не оплачивал их труд. Бен представил, как говорит деду, что больше не может расплачиваться неудачами в собственной адвокатской практике за его несправедливое

отношение к рабочим и что он оставляет на нем ответственность за их страдания.

Он представил, как дед берет на себя ответственность и возмещает причиненный ущерб. Он увидел, как дед говорит ему: «К тебе это не имеет никакого отношения, Бен. Это мой долг, и я должен его заплатить, а не ты». Бен представил, как дети, с которыми он играл в детстве, улыбаются ему. Он почувствовал, что у них нет никаких плохих чувств в отношении его.

Позже Бен попробовал найти хотя бы одну семью из тех иммигрантов-рабочих, но ему это не удалось. Тогда он отправил пожертвование в благотворительный фонд, который помогал семьям иммигрантов в получении медицинской помощи.

Бен не закрыл свою адвокатскую практику. Он взялся за дело о ненадлежащем обращении, за которое не полагался адвокатский гонорар, защищая рабочего от несправедливости крупной компании. В течение следующих недель ему пришло несколько крупных дел с хорошими гонорарами. Через полгода его бизнес процветал.

Когда мы смотрим в историю семьи в поисках проблемы, связанной с финансами, мы должны спросить себя: пытаемся ли мы бессознательно уравновесить действия кого-то, кто был до нас? Многие из нас, сами того не осознавая, продолжают неудачи и страдания прошлого. Так было с Беном и с Лоретой.

Больше всего на свете Лоретта хотела иметь собственный бизнес. Тридцать лет ее «труда и пота», как она выразилась, были отданы, чтобы наполнять мошну хозяев компании. Тем не менее каждый раз, когда появлялась возможность начать свой бизнес или разработать собственную бизнес-идею, она буксовала. «Что-то удерживает меня от рывка. Такое ощуще-

ние, будто что-то скрывается где-то в глубине и не дает мне сделать шаг вперед, — сказала она. — Иногда кажется, что я не заслуживаю иметь то, что получаю».

Ключевой язык Лоретты: «Я не заслуживаю иметь то, что получаю».

Если мы позволим ключевому языку Лоретты повести нас в прошлое, то на ум приходят три вопроса-моста:

- Кто «не заслуживал того, что получал»?
- Кого «удерживают»?
- Кто не может «сделать шаг вперед»?

Опять ответ лежал практически на поверхности. В своем завещании бабушка оставила семейную ферму, приносившую хороший доход, отцу Лоретты, а четырем остальным своим детям — ничего. При отце ферма все так же процветала, а его родные братья и сестры испытывали определенные трудности в жизни. После оглашения завещания они практически не общались.

Отец Лоретты получил незаслуженное преимущество перед братьями и сестрами. Во взрослом возрасте Лоретта, единственная дочь своих родителей, испытывала финансовые трудности, точно так же как и ее тети и дяди, тем самым повернув семейный «переключатель» с «преимущества» на «невыгодное положение». Пытаясь уравновесить несправедливое приобретение отца, Лоретта бессознательно удерживала себя от успеха. Как только она поняла, что невольно старалась компенсировать одну несправедливость другой, она смогла взять на себя все необходимые риски, связанные с открытием своего дела.

Ключевой язык привел Лоретту на семейную ферму, к случаю незаслуженного владения наследством в семье. Для Бена

путь был похожим. Однако не все, кто желает вырваться из области непонятного, могут с такой же легкостью определить четкое событие, случившееся в семье. Для Жан-Поля событие, вставшее на пути к благополучию, было не столь явным.

Разлученный с матерью, отрезанный от остальных

Жан-Поль тоже желал продвижения в карьере, однако все его действия совершенно противоречили этому. Тем не менее, следуя карте своего ключевого языка, он увидел дорогу, усеянную ключами и подсказками.

Более двадцати лет Жан-Поль просиживал на бесперспективной работе, наблюдая, как другие, уровнем гораздо ниже его, занимали высокие должности. Он вел себя тихо и не высовывался как во время офисных пересудов, так и в социальном общении. Он жил, не замечаемый никем, существуя сильно ниже верхнего руководства. Поскольку ему никогда не поручали каких-то важных заданий, у него не было риска что-либо провалить. Мысль попросить для себя какую-то руководящую роль, которая подразумевала, что он будет на виду и его станут обсуждать, казалась невыносимой. Это представлялось слишком опасным.

«Могут решить, что я ни на что не гожусь, — сказал он. — Или я сделаю что-то не так и все потеряю».

Ключевой язык Жан-Поля: «Могут решить, что я ни на что не гожусь. Или я сделаю что-то не так и все потеряю».

В случае с Жан-Полем нам не пришлось путешествовать в прошлые поколения; нужно было только исследовать одно событие в его раннем детстве — разрыв связи с матерью. Многие пережили ранний разрыв связи со своей матерью и, как

и Жан-Поль, никогда не связывают его с влиянием на взрослых. Жан-Поль перестал доверять любви и поддержке матери в раннем детстве. В результате в дальнейшей своей жизни он всегда настороженно относился к отношениям с другими. Не чувствуя за собой материнской поддержки, Жан-Поль всегда ощущал собственную уязвимость и колебался, приближаясь к тому, чего очень хотел. «Если я скажу или сделаю что-то не так, решат, что я ни на что не гожусь и отошлют подальше», — боялся он.

Жан-Поль не знал, как связать свой страх показаться никуда не годным с разлукой с матерью. В три года его отправили на лето к бабушке, а родители уехали в отпуск. Бабушка и дедушка Жан-Поля жили на ферме, и, хотя они давали ему все необходимое, его часто оставляли играть одного в детском манежике во дворе, пока взрослые занимались хозяйством. В середине лета дедушка заболел, и это еще больше отняло у внука внимание и энергию бабушки. Она была сильно загружена, и Жан-Поль быстро научился: если он будет вести себя тихо и не попадется ей на глаза, то не вызовет ее раздражения.

Когда вернулись родители, Жан-Поль не смог рассказать им, насколько ужасным для него было все, что он пережил за это время. Он хотел побежать к ним, но что-то удержало его. Родители заметили только, что с тех пор он не любил, когда его брали на руки или обнимали. Они сделали вывод, что за время их отсутствия сын просто стал более независимым. Однако внутри Жан-Поля разворачивалась совсем другая история. Его кажущаяся самостоятельность на самом деле скрывала неверие в то, что мама послужит ему опорой тогда, когда он будет в этом нуждаться. Жан-Поль не осознавал, что для защиты от будущих разочарований он закрылся от источника своей жизненной силы. Он приглушил сияние собственного света.

За независимостью скрывалась простая ассоциация: если подойдешь ближе — будет больно. Этот опыт во многом определил его взрослую жизнь. Боясь потерь и оказаться непринятым, он шел на крайние меры, чтобы избегать тех самых контактов, которых втайне жаждал. Для Жан-Поля пойти на риск было невозможно. Неудачный риск означал бы, что он опять «потеряет все».

Когда ранняя связь с матерью по какой-то причине прерывается, облако страха и недоверия может повлиять на всю дальнейшую жизнь.

Элизабет жила как раз в облаке такого страха. Она, как и Жан-Поль, тоже оказалась разлучена с матерью. Когда ей было семь месяцев, она попала в больницу и провела там две недели без материнской заботы. Позже она опять попадала в больницу и находилась там по одной неделе: в три года и в семь лет. Как и в первый раз, в остальных случаях она была там без мамы.

Элизабет работала специалистом по вводу данных и описывала свою работу в офисе как «настоящий ад». Целый день она могла провести, не перекинувшись ни с кем и словом. Дистанция между ней и коллегами стала настолько велика, что она начала вообще воздерживаться от любых разговоров, отвечая только «да» или «нет» и только на те вопросы, которые адресовались непосредственно ей. «Если я скажу что-то не то, — говорила она мне, — решат, что я никуда не гожусь, и отвергнут меня. Поэтому я избегаю разговоров».

Она описала навязчивые мысли и страхи, которые проигрывала в своей голове по ночам. «После любого разговора я вновь и вновь прокручиваю его в своей голове. Сказала ли я что-нибудь не то? Не оскорбила ли я кого-нибудь? Должна ли была сказать что-то по-другому? Я могу раз за разом отправлять подруге сообщения: «Почему ты не отвечаешь мне?

Ты злишься на меня?» Когда она видела разговаривающих коллег, это усиливало страхи: что, если они говорят о ней?

В конец концов она начала волноваться о том, что ее могут заменить, признают никуда не годной и уволят. Или же начнут игнорировать, и она станет изгоем. Все это рождало в ней чувство одиночества и беспомощности, похожие на те, которые она испытывала, когда маленькой девочкой лежала одна в больнице. Элизабет, как и Жан-Полю, не хватало осознанности, чтобы связать все эти чувства с ранней разлукой с матерью.

Ключевой язык Элизабет: «Они скажут, что я никуда не гожусь. Они отвергнут меня. Я стану изгоем. Я не впишусь. Я останусь одна».

Как и Жан-Поль, Элизабет испытывала страх, что ее оставят. Облегчение для нее наступило тогда, когда она связала свой осторожный подход к жизни с ранним отлучением от матери. Увидев эту связь, Элизабет сразу же начала менять свои убеждения, которые сделала, будучи ребенком, и которые подсознательно ограничивали ее жизнь.

И Жан-Поль, и Элизабет начали исцелять негативные образы своих матерей, которых раньше винили в отсутствии поддержки и заботы о них. Проводя параллели между своей ограниченной жизнью и влияющими на нее образами, они были готовы посмотреть на то, какую жизненную силу на самом деле давали им матери. Жан-Поль начал с того, что вспомнил, как радовалась мать, когда он рисовал для нее картинки. Элизабет же осознала, что мать никогда не закрывалась от нее. Напротив, это она за время, проведенное в больнице, закрылась от матери. Теперь Элизабет увидела, как блокировала многочисленные попытки матери выказать ей свою любовь. Всегда надежная и готовая помочь, мама дала ей больше, чем Элизабет осознавала.

Как только она поняла, какое влияние имеет разлука с матерью, в ней воспрянула надежда. Впервые за много лет она наконец увидела путь, который ведет куда-то. Ее ключевой язык всего лишь отражал слова маленького ребенка, который остался один и чувствовал, что его бросила мама. Впервые она наконец увидела свет в конце туннеля. Следуя по дороге, проложенной ее ключевым языком, она вскоре смогла выйти из него.

Семейные процессы, которые могут влиять на наш успех

Не только ранние разрывы связи с матерью (как в случаях с Жан-Полем и Элизабет) или нечестность в делах (как в случаях с Беном и Лореттой) могут помешать финансовой состоятельности. Есть и другие процессы, которые влияют на успех и отношение к нему. На следующих страницах мы рассмотрим несколько возможных факторов семейной истории, способных ограничивать нас. Каждый из них действует как тайная сила, влияющая на последующие поколения, и может разрушить попытки вырваться вперед.

Когда мы отвергаем кого-то из родителей, это может затормозить успех

Независимо от того, какие истории мы рассказываем о своих родителях (хвалим их или ругаем, упрекаем за то, что они ранили нас какими-то своими действиями), отвергая их, мы можем ограничить свои возможности.

Отношения с родителями во многом есть метафора жизни. Те, кто считает, что получил от них много, обычно чувствуют, что и жизнь дает им многое. Если же человек думает, что ему дали мало, то часто это и переносит на свою жизнь.

Отвергая мать, мы бессознательно дистанцируемся от комфорта жизни. Мы можем чувствовать, что нам не хватает безопасности, ухода и заботы — всех факторов, которые мы ассоциируем с матерью. Независимо от того, как много имеем, внутри мы всегда будем чувствовать, будто нам чего-то недостает.

Если мы отвергаем отца, эффект может оказаться похожим. Например, мужчина, не поддерживающий связь с отцом, может чувствовать себя неуютно или напряженно в компании других мужчин. Он может колебаться в желании иметь детей или противиться отцовским обязанностям — независимо от того, был ли его отец кормильцем в семье или полным неудачником.

Нерешенные проблемы с кем-то из родителей могут омрачить как рабочую, так и социальную жизнь. Так как мы бессознательно заново проживаем нерешенный семейный процесс, то, скорее всего, будем создавать конфликт там, где нужно завести реальные связи. Старые семейные проекции, направленные на начальника или коллег, затрудняют путь к процветанию.

Мы можем повторить жизненный путь отвергнутого родителя

Когда мы отвергаем кого-то из родителей, может сработать странный закон симметрии, который свяжет нас с ним/с ней, и мы пойдем по его/ее стопам. То, что мы осуждаем как неприемлемое и нетерпимое в них, вдруг проявляется в нашей жизни. Это может ощущаться как нежелательное наследство.

Обычно мы предполагаем, что верно следующее: чем больше мы дистанцируемся от родителей, тем больше шансов, что не проживем жизнь, похожую на их, и у нас не будет их

проблем. Однако когда мы отдаляемся от них, то становимся больше похожими на них и часто проживаем похожие события.

Если, например, отца отвергли из-за того, что он алкоголик и неудачник, сын может начать пить или стать неудачником, совсем как отец. Бессознательно следуя его путем, сын создает хитрую связь с ним и разделяет то, что считал отрицательным.

Тайные узы Кевина с отцом

В тридцать шесть лет Кевин гордился тем, что занимал высшую административную должность в интернет-компании, входившей в десятку лидирующих. Однако его беспокоили проблемы с алкоголем, которые могли разрушить его жизнь. «Я боюсь, что сорвусь, потерплю неудачу и потеряю все, что создал».

Ключевой язык Кевина: «Я боюсь, что сорвусь, потерплю неудачу и потеряю все, что создал».

С отцом Кевина случилось именно так. Он был успешным бостонским адвокатом, пристрастился к алкоголю, стал зависимым от него, потерял работу, а затем и здоровье. Семья лишилась дома. Тогда его мать ушла от отца. Кевину было десять лет. Он часто слышал, как она говорила: «Твой отец — никчемный человек. Он разрушил нашу жизнь». Кевин редко видел отца. Тот умер рано от печеночной недостаточности, когда Кевину было двадцать пять лет. Именно тогда он начал пить.

Кевин вспомнил, что слышал об одном инциденте, который случился, когда его отцу было двенадцать. Он и его девятилетний брат вскарабкались на заброшенный, полуразрушенный сарай. Брат провалился сквозь крышу и умер. Во всем тогда обвинили отца Кевина. Теперь Кевин понял, как тот, ощущая вину за смерть брата, мог чувствовать себя не вправе жить

полной, счастливой жизнью, когда его брат лишился этой возможности.

Во время сессии, в момент озарения, Кевин увидел связь всего произошедшего со своим саморазрушительным поведением. Он осознал, что своей ранней смертью только лишь продлит чувство опустошения в семье. Поняв тот груз, что нес в себе отец, Кевин смог почувствовать глубокую любовь к нему. Он преисполнился сочувствием. Он пожалел, что так долго отталкивал его от себя.

Независимо от того, какие истории мы рассказываем о своих родителях (хвалим их или ругаем, упрекаем за то, что они ранили нас какими-то своими действиями), отвергая их, мы можем ограничить свои возможности.

Только-только осознав эту связь, Кевин уже смог кардинально изменить свою жизнь. Он перестал пить и впервые почувствовал, как образ отца поддерживает его. Теперь он с восторгом предвкушал ту жизнь, что ждала его впереди.

Подсознательная лояльность неудаче

Однако не обязательно отвергать родителей, чтобы повторить их неудачи. Иногда нас с ними связывает невидимая нить, удерживающая в трясине похожего опыта. Как бы мы ни старались преуспеть, мы можем обнаружить, что так и не достигли большего, чем они.

Если, например, отец потерпел неудачу в бизнесе и не смог материально обеспечить семью, мы подсознательно можем поддержать его, пережив такую же неудачу. Пойманные в ловушку скрытой лояльности, мы можем саботировать собственный успех, чтобы только не оказаться лучше, чем он.

Барт, еще один из моих клиентов, был самым слабым из отдела продаж на работе. Он зарабатывал еле-еле, чтобы только как-то держаться на плаву. Когда я спросил его об отце,

он рассказал, что тот имел всего восемь классов образования и жил очень просто. Когда я поинтересовался, что бы он сделал, если бы у него оказалось много денег, Барт ответил, что он боялся бы утерять «простоту жизни», добродетель, столь ценимую его отцом. «Большие деньги обесценили бы мою жизнь и усложнили ее. Основное было бы утеряно».

Ключевой язык Барта: «Большие деньги обесценили бы мою жизнь».

Барт перенял ценности своего отца. Поняв, что несет в себе бессознательную лояльность и боится быть успешнее его, Барт начал переосмысливать свои финансовые цели. Стало очевидным, что ограничивать свой успех было как раз противоположным тому, что отец хотел бы для него. Барт зашевелился, и за восемь последующих месяцев его продажи удвоились.

Мы можем бессознательно связывать себя с какими-то другими членами семьи, помимо родителей, и вдруг понять, что невольно ассоциируем себя с тетей, дядей, бабушкой, дедушкой или с кем-то еще.

Именно это и случилось с Полом. Он пришел ко мне после того, как его раз за разом обходили с повышением. Хотя впрямую ему никто об этом не говорил, но его затрапезный вид, поношенная и несвежая одежда могли иметь к этому отношение. Он не выглядел как человек из числа лидеров.

Пол вспомнил, как устыдился однажды, увидев своего деда, городского бродягу. Он и его друзья обычно смеялись над ним, наблюдая, как тот выискивал в мусорном баке консервные банки с остатками еды или днем спал на лавках кинотеатра *под открытым небом*. Теперь, став взрослым, Пол воспроизводил черты жизни своего деда, одеваясь почти как он и переживая те же страхи.

Ключевой язык Пола: «Я недостаточно хорош. Я им не нужен».

Мы обратились к семейной истории Пола. В четыре года дедушку Пола отправили в сиротский приют, так как его родители переживали трудные времена и не могли прокормить его. Теперь Пол понял, что настоящим владельцем чувства, что он не нужен и недостаточно хорош, был его дедушка. А он всего лишь понес их дальше по семейной линии.

Осознав подсознательную связь со своим дедом, Пол смог высвободиться из этих пут. Теперь он мог создать новую связь, основанную на сострадании, а не на том, чтобы одеваться, как он. Поняв эту тождественность, Пол немедленно начал принимать здравые решения в отношении своего внешнего вида.

Лояльность к незавершенному делу

Часто, когда умирает любимый человек и остается ощущение, что он не завершил чего-то в своей жизни, позже кто-то в семье, как по негласному соглашению, может провалить какое-то дело большой важности. Кто-то из последующего поколения может внезапно остановиться перед завершением важного дела своей жизни. Например, перед получением диплома или заключением сделки, которая должна принести много денег. Прокрастинация также может происходить из той же негласной связи с ранней смертью кого-то из членов семьи.

Ричард стремился понять, почему в его жизни повторялись определенные паттерны. Блестящий инженер по авиационной технике, он был автором ряда достижений, но не сделал ничего, чтобы воспользоваться их плодами. Кто-то другой даже запатентовал изобретение, принадлежавшее Ричарду. Хотя он и почувствовал себя обманутым, но винил в этом только са-

мого себя. «Я не принимаю рискованных решений, которые могут принести мне успех, — сказал он. — Мне никогда не отдают должное за мои успехи».

Ключевой язык Ричарда: «Мне никогда не отдают должное».

В семье Ричарда нашлась определенная параллель. Его старший брат родился мертвым. В семье никто никогда не говорил о нем или о его смерти. Из лояльности к брату, которого никто не видел и чье рождение даже не вспоминали, Ричард жил без признания. Поняв эту связь, Ричард подал заявку на патент на свое новое изобретение, сказав, что это его «последний шанс». Он сделал огромный шаг вперед навстречу жизни и к себе самому. Ричард получил патент, и его открытие стало важным вкладом в авиационную промышленность.

Мы можем жить, невидимые и непризнанные, как кто-то из рано умерших членов семьи. Также это происходит из-за лояльности к члену семьи, имевшему физические, психические или эмоциональные проблемы. Склоняясь к брату или сестре, тете, дяде, кому-то из родителей, бабушке или дедушке, чья жизнь в нашем восприятии была ограничена чем-то, мы бессознательно можем так же ограничивать и свою и не давать себе разрешения на успех.

Бедность в прошлом препятствует процветанию в настоящем

Порой мы ощущаем бессознательную лояльность к родственникам, жившим в нищете и испытывавшим трудности в обеспечении себя и своих детей. Возможно, война, голод или преследования заставили их покинуть свою страну, оставить нажитое и начать все заново в другой части света. Если родственники в прошлом перенесли тяжелые испытания, то мы можем про-

должать нести в себе их страдания, даже не осознавая этого. Все попытки жить процветающей жизнью сорвутся, потому что нам может быть трудно позволить себе больше, чем имели они.

Склоняясь к брату или сестре, тете, дяде, кому-то из родителей, бабушке или дедушке, чья жизнь в нашем восприятии была ограничена чем-то, мы бессознательно можем так же ограничивать и свою и не давать себе разрешения на успех.

Часто простой ритуал, которым мы оказываем честь членам семьи, пережившим невзгоды, может успокоить нас и позволить получить все преимущества «новой» жизни. Просто воздав должное тому, что живет в нас от «старого», что есть от нашей страны или культуры, мы получаем некое естественное внутреннее разрешение начать жизнь заново.

Помимо этого, когда мы показываем благодарность новой стране, давшей нам убежище и подарившей новые возможности, мы чувствуем еще больший мир в душе. Если мы найдем возможность чем-то отблагодарить за это — заплатить налоги, соблюдать законы, пожертвовать на благотворительность — то есть каким-то образом послужить стране, чтобы тем самым скомпенсировать получение преимуществ, которые дарованы нашей семье, будет легче получать блага, которые нам даются.

Ощущение личной вины может подавлять успех

Бывает, что человек сам обманул кого-то или сделал другому настолько больно, что это стало причиной серьезного страдания. Например, получил большую сумму денег с помощью махинаций или обмана, женившись или выйдя замуж по расчету, присвоив деньги компании, на которую работал. Когда такое происходит, человек редко может удержать это богатство. Вне зависимости от того, чувствует ли он свою вину или

нет, понимает ли последствия своих действий или нет, он (и/или его дети) часто живет весьма скромной жизнью, чтобы компенсировать нанесенный вред.

Подводя итог, скажу, что последствия собственных действий, неразрешенных семейных травм, взаимоотношения с родителями, переплетение с пострадавшими членами семейной системы — все это может послужить препятствием на пути к успеху. Но как только мы установим связь с прошлым и соединим то, что в нем не сбалансировано с настоящим, это будет означать, что мы сделали поворотный шаг. Когда все и вся рассмотрены с должным вниманием и уважением, нерешенные дела прошлого смогут остаться в нем, а мы сможем двигаться дальше, с большей внутренней и финансовой свободой.

Двадцать один вопрос, касающийся успеха

Ниже приведен двадцать один вопрос, на которые необходимо ответить, чтобы понять, влияет ли семейная история на ваш успех:

1. Были ли у вас трудности в отношениях с матерью? (Просмотрите еще раз ваши ключевые описания из Главы 7.)
2. Были ли у вас трудности в отношениях с отцом? (Просмотрите еще раз ваши ключевые описания из Главы 7.)
3. Были ли ваши родители успешны в своем деле, зарабатывая средства к существованию?
4. Кто-то из родителей не смог обеспечить семью?
5. В детстве или в подростковом возрасте ваши родители разошлись?
6. Как мать относилась к отцу?
7. Как отец относился к матери?
8. Испытали ли вы физическое или эмоциональное разделение с матерью в детстве?
9. Кто из ближайших родственников умер молодым (мать, отец, дедушка или бабушка)?

10. Были ли у вас, родителей, бабушек или дедушек братья или сестры, умершие молодыми?
11. Кто-нибудь в вашей семье приобрел большую выгоду за счет кого-то?
12. Кого-то обманом лишили наследства?
13. Кто-то из семьи несправедливо унаследовал или приобрел что-то?
14. Кто-то из родственников обанкротился, растратил богатство семьи или стал причиной финансовых трудностей в семье?
15. Кто-то не из родственников был виновником финансовых трудностей в вашей семье?
16. Кого-то в семье отвергали за то, что он/она был неудачником, игроком и пр.?
17. Кто-то из семьи терял дом или имущество, а затем с трудом восстанавливался после этого?
18. Был ли кто-то из ваших предков бедным?
19. Вы или родители эмигрировали?
20. Согнали ли кого-то из ваших предков с их земли? Пришлось ли им бежать?
21. Вы или кто-то из членов семьи обманули кого-то, причинили вред или использовали в своих целях?

ГЛАВА 14

Ключевой язык исцеления

Если вы внимательно вглядитесь в свою ладонь, то увидите своих родителей и многие поколения всех ваших предков. Все они живы. Каждый из них живет в вашем теле. Вы есть продолжение каждого из этих людей.

Тит Нат Хан. «Целая вечность мира»

В этой книге я познакомил вас с новым способом слушания, который освещает едва заметные закоулки прошлого. Поняв, как расшифровать карту ключевого языка, мы сможем определить, что принадлежит нам, а что зародилось в травматическом событии из истории семьи. Раскрыв источник происхождения наших страхов, мы сможем освободиться от старых паттернов и нам станут доступны новые пути и новые возможности.

Я надеюсь, что к этому моменту вы уже чувствуете облегчение и вам проще смотреть на страхи, которые вы записали в упражнении в начале книги. Возможно, вы уже вновь начали испытывать чувство принадлежности к своей семье, которое когда-то было утеряно, или сочувствовать родственникам, с которыми познакомились во время выполнения упражнений из книги. Возможно, вы уже чувствуете облегчение и поддержку.

Дайте себе минуту, чтобы почувствовать эту поддержку. Направьте свое дыхание в те места тела, где вы ее ощущаете.

Все эти новые впечатления теперь живут в вас. Они нуждаются в заботе и внимании, чтобы расцвести в полной мере. С каждым осознанным дыханием ощущение спокойствия и благополучия будет распространяться, становясь частью вас самих. Каждый раз, делая вдох, позвольте добрым чувствам заполнять ваше тело. Каждый раз, делая выдох, позвольте остаткам своих страхов выходить вместе с дыханием.

Следующие шаги: продолжайте трансформацию

Обладая ключевой фразой и зная ее источник, вы можете и дальше распутывать клубок унаследованных страхов. То, что раньше действовало, как бессознательная мантра, удерживая страдания, теперь может стать источником освобождения. Если вдруг вы заметите, что старые ощущения возвращаются, просто выполните шаги, описанные ниже.

Произнесите свою ключевую фразу: громко вслух или про себя. В это время позвольте старым страхам проявиться, но лишь ненадолго, чтобы вы только вспомнили их. Появившиеся ощущения могут стать сигналом того, что выключатель ключевой фразы повернулся без вашего ведома. Как только вы это поняли, появляется сила разрушить этот транс. Вот три простых шага:

1. Узнайте знакомые мысли, образы и ощущения внутри себя.
2. Признайте, что старые страхи активизировались.
3. Предпримите действие, необходимое для того, чтобы выйти из водоворота этих ощущений.

Предпринимаемые вами действия очень важны. Вы можете начать с того, что скажете себе: «Это не мои чувства. Я просто унаследовал их от моей семьи». Порой просто такого призна-

ния уже достаточно. Вы можете вновь вспомнить травмирующее событие, которое держало вас в своем плену, или того члена семьи, с которым вы когда-то отождествились. Делая это, говорите себе, что теперь все чувства должны успокоиться и что все члены семьи теперь поддерживают вас и успокаивают.

Вы также можете положить руку на то место, где почувствовали появление старых ощущений, глубоко вдохнуть и затем медленно выдохнуть. Во время этого вы можете спросить себя: что нового я отмечаю в своем теле в данный момент?

Когда вы направляете внимание и дыхание внутрь тела и можете ощущать находящиеся там чувства без того, чтобы они завладевали вами, вы обретаете способность управлять своими внутренними переживаниями.

Вы можете еще раз просмотреть практики, упражнения и ритуалы в Главе 10, а также периодически повторять фразы, которые показались вам полезными. Возвращайтесь к тем упражнениям в книге, которые стали для вас наиболее результативными. Напоминайте себе, что каждый раз делая их, вы формируете новые нейронные связи в своем мозгу и запускаете новые процессы в теле. Каждый раз, практикуя новые чувства, ощущения, эмоции, вы укореняете и углубляете процесс своего исцеления. Следуя этим шагам, вы усмиряете реакцию мозга на травму и расширяете те его области, которые могут помочь вам почувствовать себя лучше. Повторение и концентрация внимания позволят укорениться новым мыслям, образам, эмоциям и чувствам, добавляя стабильности в повседневную жизнь.

> Каждый раз, делая вдох, позвольте добрым чувствам заполнять ваше тело. Каждый раз, делая выдох, позвольте остаткам своих страхов выходить вместе с дыханием.

У финишной черты путешествия по ключевому языку

Если вы выполнили все шаги, изложенные в книге, скорее всего, вы теперь стоите по другую сторону своего самого сильного страха. Это может восприниматься как то, что вы стоите на вершине горы и смотрите на долину. На расстоянии все пространство видится, словно сквозь широкоугольный объектив. Внизу, в долине, лежат старые страхи, отчаяние, горе и несчастья семьи. С новой наблюдательной позиции можно увидеть и приветствовать все фрагменты семейной истории. Собрав вместе важную информацию о своей семье, вы, скорее всего, смогли увидеть определенные значимые связи. Теперь у вас есть большее понимание самого себя и необъяснимых чувств, которые вы некогда испытывали. Шансы велики, что свое начало они берут не в вас. Возможно, теперь ваш самый сильный страх вовсе не так ужасен, так как, последовав за словами, которыми он выражал себя, вы оказались в новом месте. Теперь вы знаете, что ваш тайный язык был не о страхе вообще. Самая большая тайна состояла в том, что все это время глубоко внутри лежала любовь, которая ждала, когда ее извлекут на поверхность. Любовь, которая передалась вам от тех, кто шел перед вами, любовь, которая настойчиво хочет, чтобы вы жили собственной полной жизнью, без страхов и неудач прошлого. Глубинная любовь. Тихая любовь, не имеющая времени, которая связывает вас со всеми и со всем. Самое мощное лекарство.

Благодарности

Много людей безвозмездно подарили мне свое время и талант для того, чтобы эта книга увидела свет. Со смирением и благоговением я благодарю их за проявленную ко мне доброту и щедрость.

Доктор Шэннон Зайчук провела бесчисленные часы со мной, поправляя и переделывая ранние наброски рукописи. От выработки концепции до облечения ее в слова на страницах, она помогла сформировать основу книги. Ее профессионализм и необыкновенная прозорливость придали глубину этим трехмерным страницам.

Блистательный писатель и редактор, Барбара Грэхем, была моим лучом света и проводником в те моменты, когда казалось, что я в тупике. Ее бесконечная мудрость живет в моих книгах тысячами мельчайших проявлений.

Кари Данлоп играла важнейшую роль во всех аспектах данного проекта, начиная с того, что во время моей работы над книгой не сдавала позиций в Институте семейной констелляции, заканчивая ее бесценными советами и эмоциональной поддержкой на протяжении всего времени. Я благодарен за ее творческий ум, щедрую дружбу и вдохновение на протяжении всего пути.

Я бесконечно благодарен Кэрол ДеСанти, моему редактору в «Викинге», чье видение и проницательность сделали книгу намного лучше, чем представлялось мне, а также Кристоферу Расселу и всей команде «Викинга» за их невероятную поддержку.

Искренняя признательность моему агенту, Бонни Солоу, за ее мудрость и безупречное наставничество.

Множество друзей и коллег внесли огромный вклад в этот проект. Я выражаю огромную благодарность: Рут Витероу — за ее бесценную помощь в вопросах, посвященных научным исследованиям; Дэрин Эллер — за ее профессиональные подсказки и экспертное заключение на заявку на написание книги; Норе Айзаакс — за ее редакторскую смекалку и здравый смысл; Хью Делеханти — за его щедрое наставничество на протяжении всего проекта; Кори Дикону — за его помощь в вопросах нейрофизиологии; Стефани Марон — за ее помощь при написании первого черновика книги; Игалю Хармелин-Мориа — за то, что, когда мое внутреннее видение туманилось, он вновь выводил меня к свету.

Я бесконечно благодарен блестящему доктору интегративной медицины Брюсу Хоффману за его уникальную информацию и постоянную поддержку, а также доктору Адель Тауэрс за ее поистине лазерную точность в определении того, что является важным, а что нет. С самого начала они призывали меня познакомить мир с этим материалом. Я также хочу выразить благодарность неонатологу доктору Райлин Филипс за ее неоценимую помощь в создании очень важного раздела книги, а также доктору Калебу Финчу за его профессиональные познания в эмбриологии.

Моя глубочайшая признательность Варини Йим, Лу-Эн Калигури, доктору Тодду Волину, Линде Эпсли, доктору Джесс Шаткин и Сюзи Такер. Помимо бесценных советов, они были источником постоянной поддержки и вдохновения.

Я бесконечно благодарен всем моим учителям, особенно доктору Роджеру Вулгеру, который также разделил со мной любовь к языку. Роджер помог мне расшифровать актуальный язык бессознательного. Его работа явилась источником

глубокого вдохновения для моей собственной. Я обязан также воздать должное одному из последних моих учителей, Джеру Каббалу, который помог мне в моменты невзгод устоять на ногах и оставаться в настоящем.

Никакими словами невозможно выразить мою огромную благодарность Берту Хеллингеру за то, что он был моим учителем и поддержал мою работу. То, что он дал мне — неоценимо.

И, наконец, я чувствую себя в долгу у всех тех мужественных людей, которые поделились со мной своими историями. Я очень надеюсь, что сумел воздать им должное на страницах своей книги.

Глоссарий

Вопрос-мост — вопрос, который связывает стойкий симптом, проблему или страх с ключевой травмой или с членом семьи, который испытывал сходные переживания.

Генограмма — двухмерное изображение генеалогического древа семьи.

Исцеляющая фраза — фраза, дающая чувство примирения или разрешения проблемы, страха или симптоматики, рождающая новые, позитивные образы и ощущение благополучия.

Ключевая жалоба — основная проблема, как внутренняя, так и проецируемая вовне, которую часто можно вывести из фрагментов травматического опыта и которая выражается в ключевом языке.

Ключевые описания — прилагательные или короткие фразы описательного характера, раскрывающие подсознательные чувства, которые мы испытываем по отношению к своим родителям.

Ключевой язык — характерные, специфические слова и фразы, выражающие самые глубинные страхи. Они дают ключи-подсказки, ведущие к источнику неразрешенной травмы. Ключевой язык может также выражаться в физических проявлениях, поведении, эмоциях, побуждениях, симптомах заболевания или состояния.

Ключевая фраза — короткое предложение, содержащее эмоционально заряженные слова самого сильного страха. Несет в себе следы неразрешенной травмы из раннего детства или из истории семьи.

Ключевая травма — неразрешенное травматическое событие из ранней личной или семейной истории, которое подсознательно влияет на поведение, выбор, здоровье и благополучие.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Список вопросов о семейной истории

- Кто умер в раннем возрасте?
- Кто ушел из семьи?
- Кого бросили, изолировали, исключили из семьи?
- Кого усыновили/удочерили или кого отдали на усыновление/удочерение?
- Кто умер при родах?
- Кто родил мертвого ребенка, у кого был выкидыш, кто сделал аборт?
- Кто покончил жизнь самоубийством?
- Кто совершил серьезное преступление?
- Кто пережил серьезное травмирующее событие или катастрофу?
- Кто потерял дом или имущество и с трудом восстанавливался после этого?
- Кто пострадал во время войны?
- Кто умер во время холокоста или иного геноцида, кого он коснулся?
- Кто был убит?
- Кто убил кого-либо или нес ответственность за смерть или несчастья другого/других?
- Кто сделал больно кому-то, обманул или воспользовался кем-то?
- Кто выиграл от несчастья другого?
- Кого несправедливо обвинили?
- Кого отправили в тюрьму или в психиатрическую больницу?
- Кто страдал физической, эмоциональной или психической неполноценностью?
- У кого из родителей, дедушек или бабушек были серьезные отношения до замужества/женитьбы и что с этими отношениями случилось?
- Был ли кто-то сильно обижен другим?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Список вопросов о травмах в раннем детстве

- Произошло ли какое-то травмирующее событие, когда мать была беременна вами? Испытывала ли она излишнюю тревожность? Переживала ли сильный стресс или депрессию?
- Были ли у ваших родителей трудности в отношениях во время беременности мамы?
- Вы родились в результате трудных родов? В срок или преждевременно?
- Страдала ли мать от послеродовой депрессии?
- Отняли ли вас от матери сразу после рождения?
- Вас усыновили/удочерили?
- Испытали ли вы некое травмирующее событие, связанное с матерью, или разлуку с ней в первые три года вашей жизни?
- Вас или вашу мать когда-либо госпитализировали? Разлучали ли вас насильно (возможно, вы провели какое-то время в инкубаторе, или были в больнице для удаления аденоидов, либо же мать нуждалась в операции или восстановлении после тяжелых родов, и т.п.)?
- Перенесла ли мать какую-либо травму или эмоциональное потрясение в первые три года вашей жизни?
- Теряла ли мать ребенка, был ли у нее выкидыш до вашего рождения?
- Было ли внимание матери поглощено каким-либо травмирующим событием, связанным с вашими братом или сестрой (выкидыш на позднем сроке, мертворожденный младенец, смерть, чрезвычайная ситуация медицинского характера, пр.)?

Примечания

Глава 1. Травмы: потерянные и найденные

1. Mary Sykes Wylie, "The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma," Psychotherapy Networker, July 16, 2015, www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk.
2. R. Yehuda and J. Seckl, "Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis," Endocrinology, October 4, 2011, http://press.endocrine.org/ doi/full/10.1210/en.2011-1218.
3. R. C. Kessler, et al., "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey," Archives of General Psychiatry 52(12) (1995):1048–60, doi:10.1001/arch psych.1995.03950240066012.
4. Judith Shulevitz, "The Science of Suffering," The New Republic, November 16, 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.
5. Josie Glausiusz, "Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma," Nature, June 11, 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369.
6. Rachel Yehuda, interview with Krista Tippett, On Being, July 30, 2015, www.onbeing.org/ program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786.
7. Ibid.

Глава 2. Три поколения общей семейной истории: тело семьи

1. C. E. Finch and J. C. Loehlin, "Environmental Influences That May Precede Fertilization: A First Examination of the Prezygotic Hypothesis from Maternal Age Influences on Twins," Behavioral Genetics 28(2) (1998): 101.

2. Thomas W. Sadler, Langman's Medical Embryology, 9th ed. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.
3. Finch and Loehlin, "Environmental Influences That May Precede Fertilization,"101-2.
4. Tracy Bale, "Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development," Nature Reviews Neuroscience, 16 (2015): 332–44; doi:10.1038/ nrn3818.
5. Bruce H. Lipton, "Maternal Emotions and Human Development," Birth Psychology, https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human -development.
6. Bruce H. Lipton, PhD, The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2006), audiobook, Part 3.
7. Ibid.
8. K. Bergman, et al., "Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment," Biological Psychiatry 67(11) (June 2010): 1026–32, doi:10.1016/ j.biopsych.2010.01.002, Epub February 25, 2010.
9. Thomas Verny, MD, and Pamela Weintraub, Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby (e-book) (New York: Open Road Media, 2014), in the chapter "Why the Program Works."
10. Ibid.
11. Lipton, "Maternal Emotions and Human Development."
12. Ibid.
13. "Definition of Epigenetics," MedicineNet.com, www.medterms.com/ script/main/art.asp? articlekey=26386.
14. Alice Park, "Junk DNA—Not So Useless After All," Time, September 6, 2012, http:// healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/.
15. Danny Vendramini, "Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior," Medical Hypotheses 64 (2005): 512–19, esp.p.513, doi:10.1016/ j.mehy.2004.08.022.
16. Park, "Junk DNA—Not So Useless After All."
17. Michael K. Skinner, "Environmental Stress and Epigenetic Transgenerational Inheritance," BMC Medicine 12(153) (2014): 1–5, esp.pp.1,3, www.biomedcentral.com/1741-7015/ 12/ 153.
18. Vendramini, "Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior," 513.

19. Danny Vendramini, "Paper 5 of 5: The Teem Theory of NonMendelian Inheritance," 23,25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.
20. Tori Rodriguez, "Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones," Scientific American Mind 26(2) (February 12, 2015), www.scientificamerican.com/article/ descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones.
21. Alisha Rouse, "Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma onto Their Children, Researchers Find," The Daily Mail, August 21, 2015, www .dailymail.co.uk/ sciencetech/article-3206702/ Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children– researchers-find.html.
22. C. N. Hales and D. J. Barker, "The Thrifty Phenotype Hypothesis," British Medical Bulletin 60 (2001): 5–20.
23. Bale, "Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development."
24. David Samuels, "Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda," Tablet Magazine, December 11, 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/ books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.
25. Patrick McGowan, et al., "The Legacy of Child Abuse," Headway 4(1) (2009), McGill University.
26. Jamie Hackett, "Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited," Research, University of Cambridge, January 25, 2013, www.cam.ac.uk/ research/ news/ scientists-discover-how-epigenetic-information-could-be-inherited.
27. Ibid.
28. Brian G. Dias and Kerry J. Ressler, "Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations," Nature Neuroscience 17 (2014): 89–96, doi:10.1038/nn.3594, www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html.
29. Hackett, "Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited."
30. Katharina Gapp, et al., "Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice," Nature Neuroscience 17 (2014): 667–69, doi:10.1038/ nn.3695.
31. Richard L. Hauger, et al., "Corticotropin Releasing Factor (CRF) Receptor Signaling in the Central Nervous System: New Molecular Targets," CNS Neurological Disorder Drug Targets 5(4) (August 2006): 453–79.

32. Hiba Zaidan, Micah Leshem, and Inna Gaisler-Salomon, "Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring," Biological Psychiatry 74(9) (2013): 680–87, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, Epub May 29, 2013, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract.
33. Max-Planck-Gesellschaft, "Childhood Trauma Leaves Mark on DNA of Some Victims: Gene-Environment Interaction Causes Lifelong Dysregulation of Stress Hormones," Science Daily, December 2, 2012.
34. Patrick O. McGowan, et al., "Epigenetic Regulation of the Glutocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse," Nature Neuroscience 12(3) (March 2009): 342–48, pp. 342–45, doi:10.1038/ nn.2270.
35. Hackett, "Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited."
36. Rachel Yehuda, et al., "Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks During Pregnancy," Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 90(7) (July 2005): 4115–18, p. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.
37. Samuels, "Do Jews Carry Trauma in Our Genes?"
38. Rachel Yehuda, et al., "Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks," Biological Psychiatry (2009): 1–4, esp. p. 3, doi:10.1016/ j.biopsych.2009.02.034.
39. Rachel Yehuda, et al., "Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation," Biological Psychiatry, August 12, 2015, www.biologicalpsy chiatryjournal.com/ article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005.
40. Eric Nestler, MD, PhD, "Epigenetic Mechanisms of Depression," JAMA Psychiatry 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819578.
41. Emily Laber-Warren, "A Fateful First Act," Psychology Today, May 1, 2009, www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.
42. David Sack, MD, "When Emotional Trauma Is a Family Affair," Where Science Meets the Steps (blog), Psychology Today, May 5, 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair.

43. Virginia Hughes, "Sperm RNA Carries Marks of Trauma," Nature 508 (April 17, 2014): 296–97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.
44. Albert Bender, "Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide," People's World, May 18, 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.
45. Ibid.
46. LeManuel Bitsoi quoted in Mary Pember, "Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans," Indian Country, May 28, 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/ 05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508.
47. Stéphanie Aglietti, "Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation," The Sun Daily, April 12, 2015, www.thesundaily.my/news/381966.
48. Rachel Yehuda, et al., "Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors," American Journal of Psychiatry 157(8) (August 2000): 1252–59, esp. p. 1255.
49. Rachel Yehuda, et al., "Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring," American Journal of Psychiatry 171(8) (August 2014): 872–80, http://ajp psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ appi.ajp.2014.13121571.
50. Judith Shulevitz, "The Science of Suffering," The New Republic, November 16, 2014, www.newrepublic.com/ article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd– kids.
51. Josie Glausiusz, "Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma," Nature, June 11, 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, "Influences of Maternal and Paternal PTSD," 872–880.52. Ibid.
53. Ibid.
54. Samuels, "Do Jews Carry Trauma in Our Genes?"
55. Sack, "When Emotional Trauma Is a Family Affair."
56. Deborah Rudacille, "Maternal Stress Alters Behavior of Generations," Simons Foundation of Autism Research Initiative (April 18, 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations.
57. Ian C. G. Weaver, et al., "Epigenetic Programming by Maternal Behavior," Nature Neuroscience 7 (2004): 847–54.
58. Tamara B. Franklin, et al., "Epigenetic Transmission of the Impact of Early Stress Across Generations," Biological Psychiatry 68(5) (2010): 408-15, esp. pp. 409–11, doi: 10.1016/j.biopsych.2010.05.036.

59. Gapp, et al., "Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice."
60. Ibid.
61. Ibid.
62. Ibid.
63. Katharina Gapp, et al., "Potential of Environmental Enrichment to Prevent Transgenerational Effects of Paternal Trauma," Neuropsychopharmacology, June 9, 2016, doi: 10.1038/npp.2016.87.
64. Dias and Ressler, "Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations."
65. Linda Geddes, "Fear of a Smell Can Be Passed Down Several Generations," New Scientist, December 1, 2013, www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations.
66. Dias and Ressler, "Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations."
67. Tanya Lewis, "Fearful Experiences Passed On in Mouse Families," Live Science, December 5, 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html.
68. Zaidan, Leshem, and Gaisler-Salomon, "Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring."
69. Ibid.
70. Youli Yao, et al., "Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes," BMC Medicine 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6.
71. BioMed Central, "Stress During Pregnancy Can Be Passed Down Through Generations, Rat Study Shows," ScienceDaily, August 7, 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.
72. Yao, et al., "Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes."

Глава 3. Семейное сознание

1. Thomas Verny and Pamela Weintraub, Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy (New York: Simon & Schuster, 2002), 29.
2. Winifred Gallagher, "Motherless Child," The Sciences 32(4) (1992): 12–15, esp. p. 13, doi:10.1002/ j. 2326-1951.1992.tb02399.x.

3. Raylene Phillips, "The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately After Birth," Newborn & Infant Reviews 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/ j.nainr.2013.04.001.
4. Norman Doidge, The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science (New York: Penguin, 2007), 243.
5. Ibid., 47.
6. Ibid., 203–4.
7. Norman Doidge, The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity (New York: Penguin, 2015), 215.
8. Норман Дойдж. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. — М. : Бомбора, 2018.
9. Доусон Чёрч. Гений в ваших генах. Эпигенетическая медицина и биология намерения. — М. : Весь, 2010.
10. Perla Kaliman, et al., "Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators," Psychoneuroendocrinology 40 (November 2013): 96–107, doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004.
11. Доусон Чёрч. Гений в ваших генах. Эпигенетическая медицина и биология намерения. — М. : Весь, 2010.
12. Норман Дойдж. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. — М. : Бомбора, 2018.
13. David Samuels, "Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda," Tablet Magazine, December 11, 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/ books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

Глава 4. Метод ключевого языка

1. Annie G. Rogers, The Unsayable: The Hidden Language of Trauma (New York: Ballantine, 2006), 298.

Глава 5. Четыре сценария подсознания

1. Linda G. Russek and Gary E. Schwartz, "Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study," Journal of Behavioral Medicine 20(1) (1997): 1–13.

2. P. Graves, C. Thomas, and L. Mead, "Familial and Psychological Predictors of Cancer," Cancer Detection and Prevention 15(1) (1991): 59–64.
3. Дэвид Чемберлен. Разум вашего новорожденного младенца. — СПб. : Весь, 2011.
4. Michael Bergeisen, interview with Rick Hanson, "The Neuroscience of Happiness," Greater Good: The Science of a Meaningful Life, September 22, 2010, http://greatergood.berkeley.edu/ article/item/ the_ neuroscience_ of_ happiness.

Глава 6. Ключевая жалоба

1. Bert Hellinger, No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts (Heidelberg, Germany: Carl Auer International, 2006), 197.

Глава 8. Ключевая фраза

1. Soheil Baharian, et al., "The Great Migration of African-American Genomic Diversity," PlosGenetics 12(5) (2016): e1006059, doi:10.1371/journal.pgen.1006059, Epub May 27, 2016, http://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=info:doi/ 10.1371/journal.pgen.1006059#abstract0.

Глава 10. От понимания к интеграции

1. Rick Hanson, "How to Trick Your Brain for Happiness," Greater Good: The Science of a Meaningful Life, September 26, 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_ to_ trick_ your_ brain_ for_ happiness.
2. Andrea Miller, interview with Thich Nhat Hanh, "Awakening My Heart," Shambhala Sun, January 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option= com_ content& task= view& id= 3800& Itemid= 0.
3. Эндрю Ньюберг, Марк Уолдман. Слова, способные изменить сознание. — М. : Попурри, 2013.
4. Ibid., 35.

Глава 11. Ключевой язык разлуки

1. Thomas Verny, with John Kelly, The Secret Life of the Unborn Child (New York: Simon & Schuster, 1981), 29.

2. Ken Magid and Carole McKelvey, High Risk: Children Without a Conscience (New York: Bantam Books, 1988), 26.
3. Edward Tronick and Marjorie Beeghly, “Infants’ Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems,” American Psychologist 66(2) (2011): 107–19, doi:10.1037/ a0021631.

Глава 12. Ключевой язык взаимоотношений

1. Райнер Мария Рильке. «Письма к молодому поэту. Письмо № 7»: перевод Е. Цветковой.

Алфавитный указатель

Аборт 69–70, 180, 255, 284
Австралийские ветераны войны во Вьетнаме 52
Активное воображение 75

Бедность как препятствие процветанию в настоящем 272
Бендер, Альберт 52
Беременные матери 41, 44–45, 51, 54, 107
  роды 21, 107
  стресс 44–46, 48, 49–50, 59–61
Бергман, Нильс 65
Бессознательная лояльность 70, 90, 232, 250, 253, 269, 270, 272
Биологические маркеры 34
Битлз 250
«Биологическая психиатрия» журнал 50, 59
Битсои, ЛеМануэль «Ли» 53
Бизоза, Рутакайиле 54
Брандт, Энтони 90
Благотворительность 260, 273
Бессонница 32–34, 194
Брак без любви 73
Братья, сестры и наследование семейной травмы 31, 33, 37, 65, 67, 69–71, 73–74, 100, 102, 107, 109, 114–115, 117–118, 157, 165–166, 171, 173–174, 179, 181–182, 193, 222, 225, 238, 256, 261, 268–269, 272–273, 275, 285
Бессознательное 13, 29–31, 33–34, 53–54, 67–72, 81–82, 84–85, 94–96, 101, 111, 113, 116–118, 140, 142, 145, 147, 165, 180, 194–195, 198, 201, 203, 212, 215, 232, 238–240, 250, 253–254, 256–257, 259–261, 267–268, 270, 272, 277, 281
Бессознательная память 82

«В темные времена» (Ретке) 11
Ван дер Колк, Бессель 30, 84
Вергилий 250
Верни, Томас 45, 64, 229
Визуализация 62, 76, 78–79, 88, 102, 104, 194, 257
  мать и ее история 102
  почувствовать поток, упражнение 92
Вина 38–39, 65–66, 74, 91, 94, 98–101, 114, 116, 130, 134–135, 139, 141, 143–144, 151, 154, 157–158, 165–167, 174, 176, 180, 185–186, 193, 198–199, 203, 209, 219, 221, 233, 235–237, 239, 241, 244–246, 248, 251, 253, 255, 265, 268, 271, 273, 275, 284

Висконсинский университет в Мадисоне 79
Внутренние образы 62, 103, 142, 149, 196–197, 246, 259. См.также Целительные образы
Вовлеченность 72
Возраст 21, 33, 42, 50–51, 54, 56–57, 61, 65–66, 70, 73, 84, 93, 107–108, 116, 136–137, 147, 151, 182, 198, 241, 253, 255, 261, 274, 284
Война в Ираке 164, 166
Война, ключевой язык, рожденный в 158
Воображение 78–79
Вопрос-мост 133, 175–176, 178, 283
  как определить на основе ключевой фразы 178
«Воспоминания, сновидения, размышления» (Юнг) 41

Гайслер-Саломон, Инна 59
Галлахер, Винифред 64
Гарвардский университет 53, 104
Ген CRF1 49, 60
Ген CRF2 49, 56
Гензель и Гретель 81
«Гений в ваших генах» (Дойдж) 79, 292
Генограмма 175, 178–183, 237
Геноцид в Камбодже 52–53
Геноцид в Руанде 53
Гены (генетика) 12, 31, 40, 43–51, 53–62, 77–80, 88, 90, 171, 206, 292
Гиппокамп 57, 73, 80, 108
Глоссарий 283
Гнев 18, 44, 72–73, 134, 136, 148, 150, 184, 215, 218, 230, 233–234
Гопник, Адам 19
Границы, обозначить 139, 200, 208
Гуру и учителя 15–19, 22–25, 281–282

Двадцать один вопрос, касающийся успеха 274–275
Двадцать один невидимый процесс, влияющий на отношения 251–256
Депрессия 11, 16–17, 26, 32, 34–36, 39, 49, 52, 54–56, 59, 81, 96–97, 100, 107, 117, 132, 181–182, 220, 238, 241, 252, 285
Детская больница Университета Лома-Линда 65
Диас, Брайан 58–59, 61
Дойдж, Норман 75–80, 292
Дыхание 17, 22, 115, 149, 193–194, 202, 212, 226, 276–278

Жалоба 24, 91, 119–120, 123–131, 133, 135–136, 138–139, 168, 173, 175, 185, 192, 219, 233, 235, 247x248, 283. См. Ключевая жалоба
Жизненная сила 91–94, 98, 118, 151, 263, 265. См. Поток жизни

«Заботимся о нерожденном ребенке» (Верни) 45

Зажечь свечу 196, 198
Зайдан, Хиба 59
Заместительный образ 199

Иегуда, Рашель 34–36, 47–48, 50, 54, 80
Индейская молодежь Америки, уровень самоубийств 52–53
Институт семейных констелляций (Сан-Франциско) 12, 280
Исследования на животных 43, 55, 59
Исследования на мышах 55–58, 61, 84

Карта головного мозга 77–78
Карта ключевого языка 87–88, 119, 123, 133, 151, 173–175, 177, 184–185, 187, 224, 262, 276
«Квест в поисках зрения» 17
Кейсы
Барта история 269–270
Бена история 258–260, 266
Боба история 124
Ванды история 220–221
Гевина история 95–98, 101
Гретхен история 36–39, 55, 81, 87, 113, 129, 161–162
Дженнифер история 222–224
Джона история 69–71
Джоанн история 124
Дэна и Нэнси история 234–235, 237–247
Жана-Поля история 262–266
Зака история 166–170, 175–176
Карсона история 125–128
Кевина история 268–269
Келли история 224–227
Ким история 144–145
Кэрол история 183–187, 191
Линды история 163–164
Лизы история 177–178
Лорены история 131–135
Лоретты история 261–262, 266
Меган история 113–115
Мирны история 227–229
Поля история
Прака история 158–161
Пэм история 157–158
Ричарда история 271–272
Рэнди история 205
Сета история 233–234
Стива история 162–163
Сэнди история 129–131
Тайлера история 247–250
Тодда история 112–113
Триши история 105–106
Элизабет история 265–266
Элли история 181–182
Кембриджский университет 49
Клаустрофобия 130–131
Клеточная биология 43–46
Ключевая жалоба 119–120, 123–127, 129–131, 133, 138, 168, 175, 185, 192, 219, 235, 247, 283
Ключевая травма 119, 173, 174–175, 283
Ключевая фраза 119, 133, 151–156, 164–166, 168, 170–173, 174–175, 177–178, 180–181, 183, 185, 192, 202, 219, 223, 225, 233, 236, 241, 248, 277, 283

Ключевой язык (метод ключевого языка) 81, 85–89, 119, 123, 129–130, 132–133, 135–136, 143, 145, 147, 151, 158, 159, 161–163, 172–175, 177, 184, 186–187, 191–192, 213, 218, 220, 223–226, 228, 232–235, 237, 247, 250, 257–258, 261–262, 265–266, 268, 270, 272, 276, 279
бессознательная память 82
восстановление памяти 85
как компас 135–136
как распознать 86
недекларированный язык 84
рожденный в войне 158
Ключевые описания 119, 140, 142–143, 146–147, 149–150, 174–175, 192, 220, 236–237, 274, 283
Кортизол 34–35, 44, 50–51, 54
Кохут, Хайнц 108
Красные кхмеры 158
Кэмпбелл, Джозеф 151

Лешем, Мика 59
Левин, Стивен и Ондреа 232
Летбриджский университет 60
Липтон, Брюс 43–46

Магид, Кен 230
МакКэлви, Кэрол 230
Мансуй, Изабель 57
Маркус, Роберт С. 191
Маскулинность и отвергание отца 239
Маунт Синай медицинский институт 34, 50
Медитация 18, 79–80, 207
Медицинский факультет университета Эмори 58
Межпоколенческая травма 52–53. См. наследственная семейная травма
Межпоколенческое эпигенетическое наследование 59
Мерзенич, Майкл 77
Метилирование ДНК 49, 57–58
Метод рассмотрения наихудшего случая 153
Метц, Герлинда 61
МикроРНК 49, 57
Миндалевидная железа 111
Муньяндамутса, Наассон 53

Навязчивое повторение 30
Написать письмо 198–199
Насилие 45, 53, 69, 112–113, 144, 157–158, 164
Наследственная семейная травма 12–13, 25, 194
«Находители» 15
Неверность 250
«Невыразимое» (Роджерс) 81
Негативная предвзятость» 111, 197
Негативные воспоминания детства 110–112
Недекларированный язык 84
Недовольство 143, 145, 235
Незавершенные дела, лояльность к 271–272
Неизвестные родители, какие целительные фразы говорить 209
Нейробиология 12, 34, 65, 77, 206

Некодирующие ДНК (нкДНК) 46–47
Нестлер, Эрик 51
Ницше, Фридрих 257
Новости становятся частью истории семьи 157–158

Обвинения 69, 99, 112, 116, 144, 151, 186, 219, 236–237, 244
«Обнимая возлюбленного» (Девин) 232
«Они»-предложения 152–155
Описания 72, 84, 119, 123, 125, 140–144, 146–147, 149–150, 174–175, 186, 192, 220, 230, 236–237, 274, 277. См. Ключевые описания
Особенности родов 74
Осознанное родительство 45
Осуждение родителей 144, 238
Отвержение родителей 19, 68, 71–72, 93, 98–102, 105–106, 109, 134, 139, 142, 149, 203–204, 206, 209, 215, 239, 244, 250–251, 266–269
Отождествление 115, 118–119, 256–257

Память
бессознательная 82–84
декларативная (эксплицитная) 82–83
клеточная 43–46
ключевой язык и восстановление 85–86
недекларативная (имплицитная) 83
тела 147
Панические атаки 125, 151, 162-163, 222–223
Папина дочка 256
Партнер 63, 69, 71, 90, 101, 105–106, 110, 137, 141, 143, 180, 216–217, 229, 232–233, 235–236, 243–244, 247–256
Первенец-дочь 72
Пережившие террористические атаки на Всемирный Торговый центр 35, 53
Персональная вина 138, 167
Персональные границы 208
Письменные упражнения
выведение вопросов-мостов из ключевой фразы 178
десять вопросов, активизирующих ключевой язык 136
исследование ключевой жалобы 127
описание отца 141
описание матери 141
описание партнера, близкого друга или начальника 141
определение ключевой фразы 152
построение карты ключевого языка 173
построение генограммы 183
примирение с семейной историей 192
тонкая настройка ключевой фразы 155
углубление ключевой фразы 154
«Пластичность мозга» (Дойдж) 75, 292
Повторение возраста 137

Подсознание 90
Поколенческая травма 52–53, 62, 75. См. наследственная семейная травма
Попытки суицида 36, 39, 166
Послеродовая депрессия 107, 285
«Потерянный язык» травмы 173
Поток жизни 91
прерывание 229–231
Поэзия 75, 250, 294
Практики для процесса исцеления 198–201
Прерывание связи мать-дитя 106, 110. См. также разрыв связи мать-дитя
Префронтальная кора головного мозга 30, 77, 108, 201
Прилагательные 140, 142, 175, 236–237, 283
«Приспособляемость к среде» 47
«Психиатрия» Американской медицинской ассоциации журнал 51
Психоанализ 108
«Психология сегодня» 51
«Психонейроэндокринология» 79
Психопаты 229–230
Психотерапия 11, 31, 36, 39, 112
ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) 11, 34–35, 50–51, 54–55

Развод 21, 114, 126, 234
Разлука 23, 212–214, 216–218, 227, 266
источник внутреннего конфликта 227
виды разлук 217
«Размышления об искусстве жить» (Кэмпбелл) 151
Разочарования 11, 66, 110, 124, 143, 215, 263
Разрушенные отношения целительные фразы, чтобы сказать им 201, 209, ритуалы, упражнения, практики и целительные образы 75, 78–79, 136, 198–212
Разрыв связи мать-дитя 19, 23, 64, 68, 73, 93, 106–110, 116, 213, 219, 221, 224, 228, 229–230, 252, 262, 264, 266
рак 104–105
«Реквием по монахине» (Фолкнер) 29
Ретке, Теодор 11
Рильке, Райнер Мария 250
Ритуалы процесса исцеления 198, 201, 212
Роджерс, Энни 81, 85
«Родословное древо» (Брандт) 90
Роды 21, 50, 60–61, 74, 107, 185

Сак, Дэвид 51
Сатсанг 17
Сексуальная жизнь 233–234, 240, 250
Семейное древо. См. генограмма
Семейное сознание 63, 68–69
целительные образы и гены 79
целительные образы и наш мозг 75

«Сквозь детскую калитку» (Гопник) 19
слепая любовь 250
Слиться с родителем 117
  целительные фразы 269–271
Слышать за словами истории 87, 148, 279
«Слышать третьим ухом» 128
Социопаты 229–230
Сперма 42, 43, 54, 57–58,
Список вопросов о семейной истории 284
Список вопросов о травмах в раннем детстве 285
Страхи 14–15, 21, 23, 26, 32–34, 39, 44, 58, 67–68, 72–73, 76–77, 81–83, 86, 95, 97, 109, 112, 123, 125, 128–134, 137, 147, 151–152, 154, 157–158, 162–165, 170–174, 176–178, 181–182, 184, 192, 194, 201, 215, 216–217, 222–223, 225, 228, 231, 233–234, 236, 241, 254, 256, 263–265, 270, 276–279
  как найти ключевую фразу 152–157
  ключевой фразы 133, 165, 218–219, 233
  определение происхождения 88, 164, 173, 276
  ответственность за 176, 200, 244
  тайный язык 11–26, 31, 279
  целительные образы и мозг 75–79
  «Я могу причинить вред своему ребенку» 176–177
Судьба 24, 26, 30, 37, 63, 66, 71–74, 155, 123, 134, 167–169, 179, 181, 183, 193–195
Сценарии подсознания 90–120
  разрыв ранней связи с матерью 19, 64, 73, 93, 106–109, 116, 146–147, 215–217, 219, 224, 229–230, 252, 262, 266
  жизненный поток 91, 229–230
Сын-первенец 72–74

Тайный язык страха 11, 23, 26, 279
«Так говорил Заратустра» (Ницше) 257
Тело 15, 19, 37–38, 87, 91–92, 102, 131, 135, 149, 155, 161, 165, 171, 184–187, 191, 198, 199, 201, 203–204, 207–208, 210, 228, 249, 277
Тело семьи 41, 286
Теннисон, Альфред 140
Тит Нат Хан 204, 276
«Травма и исцеление» (Херман) 175
Тревога 11, 13, 26, 34, 36–37, 51–53, 55–56, 67–68, 81, 86, 107, 124, 131, 135, 137, 151, 161, 164, 192, 196, 199, 222–223, 225–226, 252
  из-за ранней разлуки с матерью 23, 54, 56, 64, 66–67, 107, 110, 212–214, 216–219, 222, 257, 262–266, 285
Трихотилломания 199, 224–225

Умершие родители 66, 97–100, 105, 108, 130, 137, 150, 196, 198, 208, 241, 245, 254–255, 268, 274
  исцеляющие фразы 208

Университет Джона Хопкинса 104
Успех 91, 93, 167, 212, 215, 234, 257, 261, 266, 269–270, 272–274

Финансовый успех 257
Фолкнер, Уильям 29
Фрейд, Зигмунд 30–31
Филипс, Райлин 65, 281
Фобии 11, 76, 130–131, 151
Фото 160–161, 170, 198–199, 245

Хайфский университет 59
Хебб, Дональд 76
Хейл, Сара Джозефа 213
Хеллингер, Берт 12, 68–71, 117–118, 129, 168, 282
Херман, Джудит 175
Хлебные крошки ключевого языка 82
Холокост, выжившие и их потомки 34–35, 37, 50, 54, 129–130, 161–164, 180, 284
Хэкет, Джейми 49
Хэнсон, Рик 112

Целительные образы 75, 79
Целительная фраза 201, 209
Центральная серозная ретинопатия 14
Цюрихский университет 56

Чемберлен, Дэвид 110, 293
Черч, Доусон 79–80, 292
Четыре инструмента для построения карты ключевого языка 119
ключевая жалоба 123–139
ключевые описания 140–150
ключевая фраза 151–174
ключевая травма 175–188
Что лежит за историей пары 247

Эон: Исследования о символике самости (Юнг) 123
Эйнштейн, Альберт 191
Эмоциональный заряд в ключевых описаниях 147–150
Энергетический разрыв с матерью 108
Эпигенетика 12, 31, 46, 53
Эпигенетические маркеры 48, 49, 50, 51,
Эректильная дисфункция 248, 250

Юнг, Карл 9, 30, 41, 75, 123

«Я»-предложения 152
Яйцеклетка 41–42, 55, 60

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Марк Уолинн

ЭТО НАЧАЛОСЬ НЕ С ТЕБЯ

КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ НАШЕЙ СЕМЬИ И КАК ОСТАНОВИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов.* Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Парлашкевич.* Младший редактор *А. Ужегова*
Художественный редактор *М. Клава-Янат.* Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Москаленко.* Корректор *О. Ковальчук*

Jacket design: matt veeauthor photograph: dawn hartman

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

bomborabooks **bombora**
bombora.ru

Подписано в печать 08.07.2020. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$.
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 17,73. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-102313-3

16+

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: **ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.**kanc-eksmo.ru**

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail**: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail**: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail**: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail**: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail**: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail**: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: **imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru
Официальный интернет-магазин издательской группы "ЭКСМО-АСТ"

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).

У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b

МАРК УОЛИНН — американский психотерапевт с 20-летней практикой, ученик **Берта Хеллингера**, рассказывает о своей уникальной методике избавления от семейных наследственных травм, которые часто становятся причиной большинства наших страданий и жизненных неудач. Его простые методы и упражнения помогли сотням людей выбраться из ямы неразрешенных проблем и страхов и обрести возможность вести спокойную и счастливую жизнь.

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- что такое наследственная травма и как она влияет на новые поколения;
- как определить, чьи страхи и страдания вы на самом деле переживаете;
- как наследственные травмы влияют на гены и как изменить это влияние;
- как восстановить прерванную связь с родителями, даже если они умерли;
- как неразрешенные семейные травмы влияют на отношения с партнером и финансовый успех;
- что делать для того, чтобы избавить себя и своих детей от наследственных травм;
- как вернуться к здоровой, полноценной и успешной жизни без страха и страданий.

«Главное ноу-хау Марка Уолинна — «ключевой язык», на котором говорят с нами травмы прошлого. Этот язык у каждого свой и состоит он не только из слов, но и из странных ощущений, импульсивных действий, повторяющихся неудач в нашей жизни. Научившись понимать его, мы получим доступ к бессознательной памяти и сможем создать для себя язык исцеления».

Ольга Сульчинская,
шеф-редактор Psychologies

PSYCHOLOGIES

ISBN 978-5-04-102313-3

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomborabooks bombora.ru